

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม



ปริญญาานิพนธ์
ของ
ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มิถุนายน 2555

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้ภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม



ปริญญาโท
ของ
ภัทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มิถุนายน 255


ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม.
ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ญ, อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2) เปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา
กลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคมที่กำลัง
ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 1,085 คน กลุ่มตัวอย่างที่
ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนนจากแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง ได้จำนวน 8
คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน และโปรแกรมการให้
คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test แบบ
ไม่อิสระต่อกัน

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. นักเรียนมีการให้อภัยผู้อื่นโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก
2. การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อ
การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนการให้อภัยผู้อื่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON INTERPERSONAL FORGIVENESS OF
MATTAYOM SUKSA IV-VI STUDENTS AT CHANPRADITTHARAM WITTHAYAKHOM
SCHOOL



AN ABSTRACT
BY
PATTARAPORN JUMRUSLERTSUMRIT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

June 2012

Pattaraporn Jumruslertsumrit. (2012). *The Effect of Group Counseling on Interpersonal Forgiveness of Mattayom Suksa IV-VI Students at Chanpradittharam Witthayakhom School*. Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Inst. Dr. Monthira Charupheng , Inst. Dr. Sakesan Thongkhambanjong.

The purpose of this research was 1) to study the level of interpersonal forgiveness in students; and 2) to compare interpersonal forgiveness among students before and after participating in group counseling program. The population of this study were 1,085 students. The subjects of eight students were purposely selected from students in Mattayom 4-6 in Academic Year 2011 at Chanpradittharam Witthayakhom School. Meanwhile, the subjects for experiment group were students voluntarily to participate in the group counseling program. The research instruments used for the study were a Measure Interpersonal Forgiveness for students and group counseling program for students. The statistical analyses employed were dependent t-test.

The results of the study were as follows:

1. The interpersonal forgiveness of students as a whole and in the aspect were in high level.
2. The interpersonal forgiveness of students who received group counseling program significantly increased at the .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้ภัยผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม
ของ
ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒน์กุล)
วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตรศุกกุล)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ และให้คำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นิตรสุมกุล และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูอาจารย์ และนักเรียน โรงเรียน นवलนครดิษฐ์ และโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ทุกคนที่ให้กำลังใจ ความห่วงใย และการช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์

สารบัญ

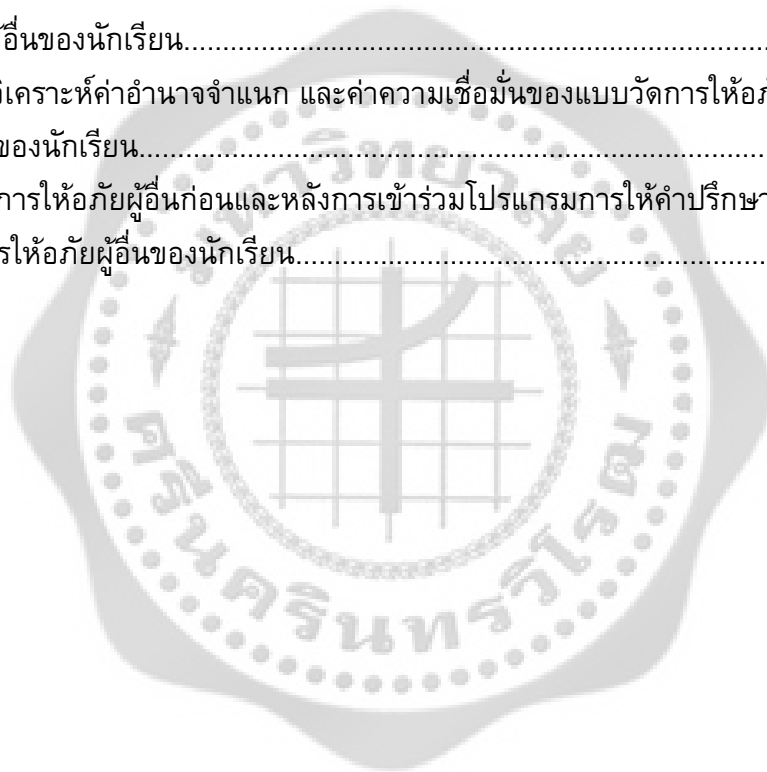
บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่น.....	7
ความหมายของการให้อภัย.....	7
แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่น.....	9
ขั้นตอนการให้อภัยผู้อื่น.....	13
แบบวัดการให้อภัย.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่น.....	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับของวัยรุ่น.....	19
ความหมายของวัยรุ่น.....	19
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	19
ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น.....	22
รูปแบบอารมณ์ของวัยรุ่น.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	26
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	28
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	28
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	30
หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	31
ทักษะของกลุ่ม.....	34
ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	45
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	54
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	57
สมมติฐานการวิจัย.....	57
วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
ขั้นตอนการทดลอง.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
การอภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก.....	73
ภาคผนวก ข.....	77
ภาคผนวก ค.....	104
ประวัติย่อผู้วิจัย	109

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน.....	51
2 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest.....	52
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น จำแนก.....	55
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยผู้อื่นในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลัง การทดลอง.....	55
5 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน.....	78
6 ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ ของแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน.....	105
7 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการให้อภัยผู้อื่น ของนักเรียน.....	107
8 คะแนนการให้อภัยผู้อื่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน.....	108



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน.....	6
2 วงจรตอบสนองของขั้นตอนเริ่มแรก.....	14
3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน และหลังการทดลอง.....	56



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะที่เป็นทรัพยากรที่ค่าสูงยิ่งของประเทศ โดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นจัดได้ว่าเป็นวัยที่สำคัญที่สุด เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยเปลี่ยนผ่านหรือช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาได้สูง ถ้าหากไม่ได้รับการดูแลที่ดี และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด จิตใจและความสัมพันธ์กับคนอื่น โดยการแสวงหาความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง เพื่อที่จะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงพึ่งพ่อบุญแม่ในทางเศรษฐกิจ พึ่งพาเพื่อนในการสร้างการยอมรับและความมั่นใจ อีกทั้งวัยรุ่นถือเป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความรู้สึกสับสน และมีลักษณะอารมณ์ที่รุนแรง เป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ๆ ในหลายๆ ด้าน ประกอบกับ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย และให้อารมณ์ที่แปรปรวนได้ง่ายมีความรุนแรงและขาดการควบคุมอารมณ์ มักจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความกลัว ความโกรธ ความรู้สึกผิด และอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และก่อให้เกิดความรุนแรงของวัยรุ่นก็คือ ความโกรธ (วิทยาการ เชียงกุล. 2552: 19-20)

ความโกรธของวัยรุ่นมักเกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความพึงพอใจ หรือถูกขัดขวาง ความต้องการต่างๆ เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย และกลายเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรง และก่อเหตุทะเลาะวิวาท และการทำร้ายร่างกายอยู่เป็นประจำ ปัญหาเรื่องอารมณ์โกรธของวัยรุ่นนับว่าเป็นปัญหาสำคัญทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครู บิดามารดา และในโรงเรียน อีกทั้งในปัจจุบันนี้ยังพบได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจากความโกรธ ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนจะพบเป็นจำนวนมากขึ้น คาสซิโนฟ และซุโคโดลสกี (Kassinove; & Sukhodolsky. 1995: 2) ดังเห็นได้จากตามข่าวที่วัยรุ่นมีการทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย กลุ่มแก๊งวัยรุ่น กว่า 30 คน เตรียมยกพวกตีกัน บริเวณริมถนนเลียบบทะเล หน้าที่ว่าการอำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งทั้งหมดเป็นเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปีเกือบทั้งหมด (หนังสือพิมพ์แนวหน้า. 2555: ออนไลน์) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการให้อภัยผู้อื่นที่จัดว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีความสำคัญในการแก้ปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพของวัยรุ่นให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข วิธีการแก้ปัญหาทางอารมณ์ ของวัยรุ่น เราสามารถเลือกใช้วิธีการให้อภัยซึ่งถือเป็นการตัดสินใจที่จะยุติความไม่พอใจและเลิกคิดถึงการแก้แค้น การให้อภัยเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะทางอารมณ์และการตัดสินใจ ที่เป็นการตอบสนองของบุคคลหลังจากที่รู้สึกว่าตนโดนทำลายสิ่งของของตน หวงแหวน หรือการทำร้ายทางร่างกาย หรือทางจิตใจ จากบุคคลอื่น อีกทั้งการให้อภัยเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์

ต่อผู้ที่ให้อภัยเอง เพราะการให้อภัยคือการปลดปล่อยตนเองจากอดีตที่เจ็บปวดเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ ผลดีอีกประการคือผู้ที่สามารถให้อภัยผู้อื่นได้ง่าย จะมีความเป็นปฏิปักษ์น้อย ไม่หลงตัวเอง ไม่ชอบครุ่นคิดวนเวียน เป็นคนที่มีนิสัยพูดง่าย ไม่เรื่องมาก ทำให้กังวลและซึมเศร้าน้อยกว่าป่วยเป็นโรคประสาทน้อยกว่า มีลักษณะที่เข้าอกเข้าใจผู้อื่นมากกว่า การให้อภัยจึงเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เพิ่มสุขภาพจิตที่ดีสำหรับตัวผู้ให้อภัยนั่นเอง เพื่อที่จะช่วยปลดปล่อยความเคียดแค้นที่ยังฝังใจ เพื่อให้จิตใจได้รับอิสรภาพและเกิดความสุขสงบทางใจ (Worthington; & Scherer. 2004: 386)

ความสำคัญของการให้อภัยผู้อื่นในวัยรุ่น วัยรุ่นที่มักจะมีอารมณ์โกรธไว้กับตัวเองจะมีลักษณะที่เก็บตัว ไม่สูงส่งกับบุคคลรอบข้าง ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจัดได้ว่าเป็นผลเสียของการไม่รู้จักรักการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น สำหรับวัยรุ่นที่รู้จักการให้อภัยผู้อื่นก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี มีการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่ให้อภัย มีนักวิชาการและผู้ที่ทำการวิจัยในเรื่องของการให้อภัยผู้อื่นอยู่ด้วยกันหลายท่าน ซึ่งจากผลการวิจัยสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยมิชิแกนสำรวจกับกลุ่มผู้ใหญ่จำนวน 1,423 คน พบว่าเมื่อนึกถึงย้อนถึงอดีตอันเจ็บปวดของบุคคลพบว่า ผู้ที่เคยให้อภัยกับใครๆได้ในอดีตจะมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่เคยให้อภัยใครเลย ซึ่งเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าการให้อภัยนั้นช่วยให้สุขภาพโดยทั่วไปดีขึ้น (อัจฉรา ยะราไชย. 2549: 16)

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะใช้การให้คำปรึกษากลุ่มมาพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นในวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการ ที่จะช่วยให้เกิดการคิดอย่างมีเหตุผลและช่วยให้ตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง (อรอนงค์ อินทรจิตร. 2540: 120) การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นที่มีลักษณะปัญหาที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ดังเช่นความรู้สึกโกรธเคืองเพื่อนสนิท เพื่อนร่วมชั้นเรียน เป็นต้น มาร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันหลายคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้วัยรุ่นได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะการตัดสินใจ และทักษะในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (วัชรวิ ททรัพย์มี. 2551: 5)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยมตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง (อาภา จันทรสกุล. 2535: 2) เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง ตระหนักในขอบเขตและความสามารถของตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง และพร้อมที่รับผิดชอบหาทางแก้ไข ปัญหา และพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534: 130) และจากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิธีการและเทคนิคในการให้คำปรึกษาเห็นว่าเทคนิคการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุคคลที่ตนเองรู้สึกโกรธเคืองที่ยังไม่ได้รับการให้อภัย เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้นักเรียนพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียที่เกิดจากการไม่ให้อภัยกับผู้อื่นที่ยังรู้สึก โกรธเคืองอยู่ และนำไปสู่การปรับปรุงตนเองในด้าน การให้อภัยผู้อื่น เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

(Rational-Emotive Imagery) เพื่อที่จะให้นักเรียนได้จินตนาการถึงสภาพการณ์ที่รู้สึก และมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ทำให้โกรธเคืองและพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น เทคนิคการให้ ตัวแบบ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เห็นรูปแบบของพฤติกรรมของตัวแบบที่เกิดขึ้นว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเหมาะสมและถูกต้องหรือไม่ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทลักษณะตัวอย่างพฤติกรรมที่ได้มอบหมายแล้วสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มีความเหมาะสม เทคนิคการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal Setting) เพื่อให้นักเรียนได้วางแผนชีวิตตนเองอย่างรอบคอบอันนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และตัดสินใจที่จะให้อภัยผู้อื่น (Corey, 1996: 182-190)

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาการให้อภัยของนักเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเพิ่มระดับของการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม สิ่งสำคัญเพื่อช่วยให้นักเรียนได้สามารถละทิ้งความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมไม่ดีที่มีต่อบุคคลอื่นพร้อมที่จะให้อภัยผู้อื่น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้

คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ จะทำให้ทราบผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเพิ่มการให้อภัยผู้อื่นให้กับนักเรียนได้อย่างเหมาะสม และเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องการให้อภัยผู้อื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 1,085 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อการศึกษาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 286 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) จากประชากร โดยใช้ระดับความเชื่อมั่น .05 (Yamane', 1976: 886-897)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียน จำนวน 8 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียน จำนวน 74 คน ที่มีคะแนนแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรทดลอง ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่จะยุติความโกรธ ความไม่พึงพอใจ และแสดงพฤติกรรมความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตากรุณา พร้อมทั้งจะมอบความรักให้กับผู้ที่กระทำให้นักเรียนรู้สึกเจ็บปวด ขุ่นเคืองใจ โดยการให้อภัย ซึ่งแบ่งได้ 3 ด้านดังนี้

1.1 ด้านความคิด หมายถึง การที่นักเรียนมีความคิดที่จะยุติความโกรธ หรือ เจ็บแค้นต่อบุคคลที่ทำให้โกรธเคือง ได้แก่ การคิดหวังให้อีกฝ่ายได้รับแต่ความสุข ประสบความสำเร็จ ไม่คิดอคติกับบุคคลที่ทำให้โกรธ ไม่แค้นเคืองผู้ที่ทำให้โกรธ

1.2 ด้านความรู้สึก หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้สึกที่แสดงถึงการยุติความโกรธ หรือเจ็บแค้นต่อบุคคลที่ทำให้โกรธเคือง ได้แก่ ความรู้สึกเมตตา เห็นอกเห็นใจ การมอบความรู้สึกห่วงใย การเป็นมิตรไม่รู้สึกรังเกียจบุคคลที่ทำให้โกรธ มีความรู้สึกพึงพอใจ ไม่รู้สึกเจ็บแค้น

1.3 ด้านพฤติกรรม หมายถึง การที่นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการยุติความโกรธ หรือเจ็บแค้นต่อบุคคลที่ทำให้โกรธเคือง ได้แก่ การเข้าไปพูดคุยด้วยอย่างเป็นมิตร การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน การเข้าไปช่วยเหลือเมื่อคนที่นักเรียนรู้สึกโกรธ โดยไม่แสดงเจ็บแค้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่น หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนโดยทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความรู้สึกอบอุ่น และมีความเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน และได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ทำให้นักเรียนในกลุ่มได้เข้าใจตนเอง และได้ใช้ความคิดที่จะแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นในวัยรุ่นให้เพิ่มขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

ผู้วิจัยได้ยึดแนวทางทฤษฎีที่หลากหลาย ได้แก่ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และเทคนิคการใช้บทบาทสมมติ 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) และเทคนิคการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal Setting) 3) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคเทคนิคการให้ตัวแบบ (Modeling) โดยการให้คำปรึกษากลุ่มได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียน และระหว่างนักเรียนแต่ละคน เพื่อให้ให้นักเรียนได้สร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับในตัวของผู้ให้คำปรึกษา และยอมรับซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นตลอดจนมีความมั่นใจ และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการพัฒนาความพร้อมในการให้อภัยผู้อื่นในวัยรุ่น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษา

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละคนเริ่มมีความคุ้นเคยกันและไว้วางใจกัน โดยนักเรียนแต่ละคนสามารถพูดถึงความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาของเขาอย่างเปิดเผย ความมุ่งหมายสำคัญของตอนนี้คือให้นักเรียนเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัดและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นักเรียนมีโอกาสสำรวจตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้คำปรึกษา

2.2.1 ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษา โดยให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มรายงานการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้การให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิดและปลายปิด การให้กำลังใจ

2.2.2 ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นของตนเองในปัจจุบัน ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นของตนเองในปัจจุบัน ที่มีผลต่อการให้อภัยผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้การให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ การสรุป และการให้กำลังใจ

2.2.3 ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นของตนเองตามความเป็นจริงว่า เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้การให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ การตีความหมาย การสรุป และการให้กำลังใจ

2.2.4 ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผนการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มวางแผนการปฏิบัติในการปรับปรุงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นของตนเอง พร้อมทั้งได้เรียนรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องซึ่งการวางแผนการปฏิบัตินั้นอยู่ภายใต้

ขอบเขตความสามารถของนักเรียน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้จริง มีความชัดเจนและนักเรียนมีความเต็มใจที่จะปฏิบัติ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้การให้คำปรึกษาได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม ปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ การตีความหมาย การสรุป และการให้กำลังใจ

2.2.5 ชั้นที่ 5 ชั้นสร้างสัญญาหรือข้อผูกพัน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติที่ตนเองเป็นผู้กำหนด

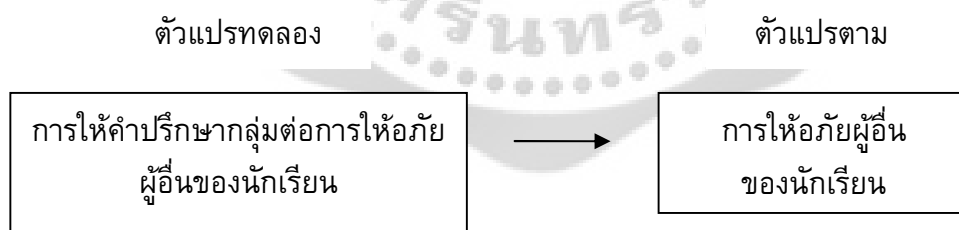
2.2.6 ชั้นที่ 6 ชั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

2.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่นักเรียนในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหาโดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม

3. วิทยุรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4, 5 และ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิงของโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้
การพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบในการวิจัยไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนมีการให้อภัยผู้อื่นเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่น

- 1.1 ความหมายของการให้อภัย
- 1.2 แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่น
- 1.3 ขั้นตอนการให้อภัยผู้อื่น
- 1.4 แบบวัดการให้อภัย
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับของวิญญู

- 2.1 ความหมายของวิญญู
- 2.2 พัฒนาการของวิญญู
- 2.3 ลักษณะอารมณ์ของวิญญู
- 2.4 รูปแบบอารมณ์ของวิญญู
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิญญู

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.3 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.4 ทักษะของกลุ่ม
- 3.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่น

1.1 ความหมายของการให้อภัย

ความหมายของการให้อภัยได้มีผู้ที่ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการให้อภัยไว้หลายท่านดังนี้ เอนไรท์ (Enright; & North.1998: 46-47) ได้ให้ความหมายของการให้อภัย ว่าเป็นความรู้สึกยินดีที่จะสละสิทธิในการขุ่นแค้น การตัดสินใจในแง่ลบ และพฤติกรรมเฉยเมยที่มีต่อบุคคลที่ทำร้ายเราอย่างไม่ยุติธรรม และแทนที่ด้วยความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตากรุณา หรือแม้กระทั่งความรักให้แก่ผู้กระทำผิด แม้ว่าพวกเขาจะสมควรได้รับหรือไม่ก็ตาม

การให้อภัย หมายถึง ลักษณะทางอารมณ์และทางด้านการตัดสินใจ อันเป็นการตอบสนองของบุคคลหลังจากที่รู้สึกว่ตนโดนทำลายสิ่งของของตนหวงแหน โดยทำร้ายทางร่างกาย หรือทางจิตใจจากคนอื่น (Worthington; & Scherer. 2004: 386)

การให้อภัย หมายถึง ความไม่มีภัย ความไม่ต้องกลัว ยกโทษให้ ความหมายนี้แสดงนัยอยู่ แล้วว่าการให้อภัยเกิดจากการที่มีฝ่ายหนึ่งเป็นผู้กระทำและอีกฝ่ายเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งผู้ถูกกระทำ เป็นฝ่ายที่ยกโทษให้แก่ผู้กระทำ (พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน. 2552: 917)

สุรพศ ทวีศักดิ์ (2550: 24) กล่าวว่า การให้อภัย คือ การยกโทษให้เพราะมีเจตนาที่จะเลิก แล้วต่อกันได้เพราะสามารถปลงหรือปล่อยวางได้เนื่องจากได้ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นความจริง เช่น อาจเห็นว่าการให้อภัยหรือการไม่พยายามทวงแค้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเอง เพราะสภาวะจิตที่อภัย จะช่วยลดความเจ็บปวด ขุ่นแค้น รุ่มร้อนที่รุมเร้าจิตใจ และเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ใน สังคมอย่างสันติ

เฉลิมเกียรติ ผิวนวล (2549: 538) ได้กล่าวว่า การให้อภัย หมายถึง การแสดงออกใน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองฝ่าย คือผู้ให้อภัย กับผู้รับการให้อภัย การให้อภัยใช้กับเรื่องของ บุคคล เพราะเฉพาะมนุษย์เท่านั้นในโลกแห่งประสบการณ์ปกตินี้ที่เป็นทางสัตทางจริยธรรมซึ่ง สามารถเข้าใจและรับผิดชอบการกระทำของตนเองได้

ศันสนีย์ อัมภวทร (2548: 55) อธิบายว่า การให้อภัย คือ การปลดปล่อยมากกว่าการ ยอมรับ การให้อภัย คือ การลืมความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น การให้อภัยเป็นรากฐานของการปรับสมดุล ทางด้านจิตวิญญาณ การให้อภัยมี 2 ประเภท คือ 1.ให้อภัยผู้อื่น 2.ขอให้ผู้อื่นอภัยให้กับเรา ในทาง พระพุทธศาสนากล่าวถึงการให้อภัยคือ อภัยทาน หมายถึง การยกโทษ ไม่ถือโทษ กับผู้ที่สร้าง ความปวดร้าวใจ สร้างความทุกข์ สร้างความเสียหายให้กับเรา หรือไถชีวิตของผู้อื่นด้วยการซื้อสัตว์ ที่กำลังจะถูกฆ่า ให้อภัยชีวิตกับผู้อื่น หรือเวลาใครมาทำอะไรรบกวนใจให้เราโกรธเคืองก็ระงับด้วยการให้ อภัยทาน ไม่ถือโทษโกรธเคือง เพราะว่าทำให้ใจสงบ ไม่มีเวร ไม่มีกรรมกับใคร ส่วนในทางศาสนา คริสต์นั้น การให้อภัยถือเป็นหลักคำสอนที่สำคัญ ในคัมภีร์ไบเบิลกล่าวถึงคำว่า “การให้อภัย” หมายถึง การชำระให้สะอาด การยกโทษให้ การยกเลิกหนี้ให้ เมื่อเรากระทำผิดต่อใครบางคน เรา ต้องการการให้อภัยจากเขา เพื่อให้ความสัมพันธ์กลับมาดีดังเดิม การให้อภัยไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเรา สมควรได้รับการยกโทษ ไม่มีใครสมควรได้รับการยกโทษเลย แต่การให้อภัยเป็นการกระทำด้วยความรัก และความเมตตา การให้อภัยเป็นการตัดสินใจที่จะไม่ถือโทษคนอื่นไม่ว่าเขาจะกระทำ อย่างไรต่อเรากก็ตาม

จากการให้ความหมายของการให้อภัยข้างต้นนั้น ผู้วิจัยที่ได้สรุปว่าการให้อภัยหมายถึง การยุติความรู้สึกขุ่นข้องหมองใจ ความทุกข์ ความโกรธ ความไม่พอใจต่อบุคคลที่ทำร้าย ด้วยการ มอบความรู้สึกเมตตา ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ หรือแม้กระทั่งความรักให้แก่ผู้ทำร้ายเรา

1.2 แนวคิดและทฤษฎีของการให้อภัยผู้อื่น

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ได้มีผู้ที่ได้ให้แนวคิดและทฤษฎีของการให้อภัยผู้อื่นไว้หลายท่านดังนี้

เอ็นไรท์ (Enright; & Rique. 2004 : 1,9) ได้ให้คำจำกัดความของ การให้อภัย (Forgiveness) คือการตอบสนองของบุคคลหนึ่งที่มีต่ออีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งไม่ได้รับความยุติธรรมที่ก่อให้เกิดความขุ่นเคือง โดยละทิ้งสิทธิของความแค้นใจ ขุ่นเคืองใจไปสู่ผู้ที่กระทำผิด ในที่สุดมีอำนาจโน้มน้าวที่จะพัฒนาไปสู่ความเห็นใจ ความหวังใยและยิ่งไปกว่านั้นการมีคตินิยม ความรักไปสู่ผู้อื่น การให้อภัยเป็นการสนองตอบต่อหลักศีลธรรมจรรยา ซึ่งเกี่ยวพันถึงผลของตัวแปรอิสระหลักๆของพัฒนาการมนุษย์ ได้แก่ภาวะอารมณ์ด้านบวก เช่นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ภาวะอารมณ์ด้านลบ เช่นความรู้สึกโกรธและความคับแค้นใจ พฤติกรรมด้านบวก เช่นความไม่เห็นแก่ตัว และพฤติกรรมด้านลบ เช่น การแสวงหาการแก้แค้น และสุดท้ายความคิดด้านบวกไปสู่ผู้ที่กระทำผิด เช่น เขาหรือเธอเป็นคนดี ความคิดด้านลบไปสู่ผู้ที่กระทำผิด

ตามแนวความคิดเชิงจิตวิทยาคลินิก เอนไรท์ ได้ให้ความหมายของการให้อภัยระหว่างบุคคลไว้ว่า การให้อภัย คือความเต็มใจที่จะละทิ้งหนึ่งในความไม่เป็นธรรมที่ทำให้ไม่พอใจ มีการตัดสินใจที่ต่อต้าน และมีพฤติกรรมไม่สนใจโยติ เฟิกเฉยไปสู่บุคคลที่ซึ่งทำให้เราบาดเจ็บอย่างไม่ยุติธรรม ขณะที่ให้กำลังใจไปถึงเขาหรือเธอผู้ซึ่งมีคุณลักษณะที่ไม่สมควรจะได้รับ ถึงความเห็นใจ ความกรุณา เอื้อเฟื้อและแม้กระทั่งความรัก ซึ่งเกี่ยวพันถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของมนุษย์ นั่นคือ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม เมื่อบุคคลให้อภัยผู้อื่นภาวะมีอำนาจขององค์ประกอบด้านลบในแต่ละตัวแปรนั้นลดลง ภาวะอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความไม่พอใจ ความเศร้า หรือ การดูถูกที่ถูกเหยียดหยามให้ มันอาจจะเกิดขึ้นซ้ำๆแต่ในที่สุดก็จะทำสำเร็จโดยเฉพาะไปถึงบุคคลที่อยู่ในบริบทที่เป็นผู้กระทำผิด ในตัวแปรด้านความคิด เมื่อการตัดสินใจสิ้นสุดว่าทำผิดและวางแผนที่จะแก้แค้นที่กำลังเกิดอะไรขึ้นที่ไหน ในตัวแปรด้านพฤติกรรมก็เช่นกันในการเกิดพฤติกรรมที่จะแก้แค้นก็ไม่ได้ใช้เวลานาน เมื่อมีการให้อภัย องค์ประกอบด้านบวกของความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม จะเพิ่มขึ้นอย่างมีพลัง ในระบบของความรู้สึก ภาวะอารมณ์ด้านลบถูกแทนที่โดยภาวะอารมณ์ที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งมากกว่าและในที่สุดก็ถูกแทนที่โดยภาวะอารมณ์ด้านบวก อย่างเช่น อ่างปากค้างด้วยความตกใจ จนในภายหลังรวมถึงความเต็มใจไปจนกระทั่งความเห็นอกเห็นใจและความรักที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ในตัวแปรด้านความคิด ผู้กระทำผิดอาจจะเข้าใจถึงภาวะอารมณ์ในด้านลบของเขาหรือเธอที่แสดงออกมานั้นว่าถูกต้อง ที่ตั้งใจจะกระทำต่อพวกเขา ความคิดด้านบวกที่ปรากฏไปสู่ผู้อื่น เช่นปรารถนาให้เขามีสุขภาพดี และมีทัศนคติต่อเขาด้วยความเคารพนับถือเท่าๆกับการมีศีลธรรม จรรยา ในตัวแปรด้านพฤติกรรม มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมในสังคมที่มีความรักกับผู้อื่น ในบางที่อาจจะนำเสนอโดยการชี้แนะแนวทาง เช่น การนำเสนอจะขึ้นอยู่กับเปลี่ยนแปลงความจริงในบางอย่าง เป็นต้น ศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้ของผู้ให้อภัยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการปล่อยวางและการรักษาสัมพันธภาพ ความ

เข้าใจที่เป็นหัวใจสำคัญที่มีความเกี่ยวพันถึงการให้อภัยในที่นี้คือการลดลงของความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมทางด้านลบและพัฒนาความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมทางด้านบวกไปสู่ผู้ที่กระทำ ความผิด

เอ็นไรท์ (Enright; & Rique. 2004: 10) ได้กล่าวถึง การให้อภัยโดยสรุปไว้ว่า

1. การให้อภัยเกิดขึ้นระหว่างบุคคลเท่านั้น ไม่ได้เกิดขึ้นระหว่างบุคคลกับสิ่งไม่มีชีวิต
2. การให้อภัยเกิดขึ้นตามหลังของระดับความลึกของความเจ็บปวดที่บุคคลได้รับจากผู้อื่น
3. การให้อภัยเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกถึงความยุติธรรมและความถูกต้อง แต่การให้อภัยแตกต่างจากความยุติธรรม
4. การให้อภัยต้องใช้ระยะเวลา
5. การให้อภัยเป็นทางเลือกอิสระและไม่มีเงื่อนไข
6. การให้อภัยไม่ควรที่จะเรียกร้องถึงเจตนาหรือการตระหนักถึงความเป็นจริงของความเจ็บปวดจากผู้ที่กระทำผิด
7. การให้อภัยขึ้นอยู่กับระดับของความเจ็บปวด
8. การให้อภัยเป็นอรรถาธิบาย ที่อธิบายได้ว่านั่นคือเหตุการณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าไม่ยุติธรรม
9. การให้อภัยแตกต่างจากการประนีประนอมไกล่เกลี่ย การให้อภัยเป็นส่วนหนึ่งของการประนีประนอมไกล่เกลี่ยแต่การประนีประนอมไกล่เกลี่ยไม่จำเป็นสำหรับการให้อภัย
10. การให้อภัยไม่ใช่การลืมนั่นอีกอย่างหนึ่งเป็นสิ่งที่จะไม่ทำให้เกิดการกล่าวร้ายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
11. การให้อภัยไม่ใช่การลบล้างความผิด เป็นการจัดการที่ดีที่สุดที่มีต่อผู้ที่กระทำผิดทำให้เกิดการตัดสินใจทางบวก ทั้งในด้านความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อผู้กระทำผิด

บัวมินิสเตอร์, เอกซ์ไลน์ และ โชนเมอร์ (Worthington. 2006: 18; อ้างอิงจาก Baumeister, Exline, and Sommer. 1998) ได้ทำการแยกการให้อภัยออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การอภัยให้ตนเอง และการให้อภัยผู้อื่น ลักษณะการให้อภัยตนเองนั้นสามารถสะท้อนให้เห็นถึงการให้อภัยจากภายใน ส่วนองค์ประกอบของการให้อภัยผู้อื่นนั้น เป็นการแสดงออกของการให้อภัยให้กับบุคคลที่พวกเขาารู้สึกโกรธ ซึ่งผู้ถูกกระทำเองก็มีสิทธิ์ที่จะให้อภัยหรือไม่ก็ได้ ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่จะมาเหตุผลอยู่ 4 ประการ

ความเป็นไปได้ที่หนึ่ง คือ ไม่มีการให้อภัยตนเอง และไม่มีการให้อภัยผู้อื่น บุคคลที่ไม่มี การให้อภัยใดๆ ทั้งสิ้น ผู้กระทำผิดจะไม่ได้รับการบอกกล่าว อย่างไรก็ตาม ถึงแม้บุคคลรู้สึกให้อภัยแก่ผู้กระทำผิดโดยไม่ได้บอกกล่าวก็ตาม การให้อภัยแบบเงียบก็ได้เกิดขึ้นแล้ว การให้อภัยแบบเงียบมีประโยชน์มากกับผู้ถูกกระทำ ซึ่งจะรู้สึกได้ถึงความสุข แต่ยังคงความผิดไว้กับผู้กระทำ

ผิด และอาจก่อให้เกิดการยอมรับกับเขาได้ ถ้าผู้ถูกกระทำไม่ได้ให้อภัย แต่บอกกับผู้กระทำว่าเขาให้อภัยแล้ว สิ่งนี้เรียกว่าการให้อภัยแบบหลอก การให้อภัยแบบหลอกจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถูกกระทำรู้สึกว่าการให้อภัยตามธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ซึ่งมันจะสร้างความสูญเสียให้กับผู้ถูกกระทำมากกว่า มันแสดงให้เห็นถึงการยอมให้ผู้กระทำผิดไม่ต้องรับผิดชอบใดๆ แต่ความรู้สึกในด้านลบยังคงอยู่ ดังนั้น ผู้ถูกกระทำจะได้รับประโยชน์เพียงเล็กน้อย ที่ไม่มากไปกว่าการยึดมั่นตามหลักปฏิบัติทางสังคม และปลดปล่อยตนเองจากความกดดันทางสังคมเพราะไม่ปฏิบัติตามหลักการเหล่านั้น การให้อภัยแบบเต็มรูปแบบ เป็นการให้อภัยระหว่างบุคคลที่แสดงต่อผู้กระทำผิด ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย

ซาปอลสกี กับ แชร์ (Worthington. 2006: 18 ; อ้างอิงจาก Sapolsky; & Share, 2004) และเดอ วอลล์ กับ โปโครนี (Worthington. 2006: 19; อ้างอิงจาก de Waal; & Pokorny, 2005) ได้สร้างนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำให้เข้าใจถึงการปรองดองหรือคืนดีกันได้มากยิ่งขึ้น พิธีกรรมบางอย่างมีความจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดทางสังคม ทำให้ความรุนแรงนั้นสามารถแก้ไขได้ พิธีกรรมที่สร้างความสมานฉันท์จึงมีสมมติฐานมาจากการลดความรุนแรง และรักษาสัมพันธ์ภาพทางสังคมให้มีความใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น ด้วยระดับความรุนแรงทางอารมณ์ที่ต่ำ สมาชิกในกลุ่มจะสามารถปกป้องฝูงได้ง่ายกว่า และสร้างความร่วมมือในการอยู่รอด และรักษาโอกาสในการผสมพันธุ์ไว้ได้ การลดระดับความรุนแรงที่ถูกผนวกเข้ากับพิธีกรรมการประสานความสัมพันธ์ สามารถมองว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการให้อภัย ซึ่งเป็นพัฒนาการต่อมาในมนุษย์

แมคคัลลอส (Worthington. 2006: 18-19; อ้างอิงจาก McCullough, 2001) ได้สร้างแบบจำลอง ซึ่งเป็นการใช้พื้นฐานทางทฤษฎีสองระบบ ที่มีกระบวนการให้ทางตรงข้าม ระบบความเห็นใจเปรียบเทียบกับระบบการใคร่ครวญสำหรับการจัดการกระบวนการทำสังคม บางครั้งกระบวนการการให้อภัยก็อยู่ในส่วนที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งแบบจำลองสองระบบของ McCullough ก็เป็นแบบจำลองที่มุ่งอธิบายการให้อภัยภายในบุคคลมากกว่าระหว่างบุคคล และสร้างทฤษฎีวิวัฒนาการแบบค่อยเป็นค่อยไป (Evolutionary Theory) มาจากพื้นฐานของทฤษฎีการคืนดี (Reconciliation Theory) อีกทีหนึ่ง

ฮาร์เกรฟ และ เซลล์ส (Worthington. 2006: 19 ; อ้างอิงจาก Hargrave; & Sells, 1997) ได้วางรากฐานทฤษฎีการให้อภัยระหว่างบุคคล (Interpersonal Theory of Forgiveness) ซึ่งอาศัยพื้นฐานส่วนใหญ่จากทฤษฎีการบำบัดครอบครัวของบอสซอเมนิ-เนกี (Worthington. 2006 : 19 อ้างอิงจาก Boszormenyi-Nagy; & Spark. 1973) ฮาร์เกรฟ และเซลล์ส ระบุว่า การอภัยโทษ และการแสดงอำนาจเป็นแรงผลักดันให้เกิดการให้อภัย พวกเขาจำแนกการให้อภัยออกเป็น 4 ตำแหน่งทุกๆ ตำแหน่งสามารถถูกใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการให้อภัยได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามลำดับ (Worthington. 2006: 19 ; อ้างอิงจาก Hargrave. 2001) การเรียนรู้ (ตำแหน่งที่ 1) ประกอบด้วยความรู้ถึงกระบวนการของการทำร้าย ความเข้าใจ (ตำแหน่งที่ 2) เข้าใจว่าการทำร้ายเกิดขึ้นได้อย่างไร สำหรับฮาร์เกรฟจะเรียกสองสถานะแรกว่าเป็นการละเว้นโทษ (Exoneration)

เช่นกัน ในบริบทตามทฤษฎีระบบครอบครัว ระบบนี้คือการรับผิดชอบต่อปัญหา ดังนั้น เมื่อผู้คนเรียนรู้ และเข้าใจถึงปัญหาแล้ว อาจประกาศว่าไม่มีใครผิดตามความรับผิดชอบของระบบในกรณีนี้ ดังนั้นผู้คนจะได้รับการละเว้นโทษ สำหรับในตำแหน่งที่ 3 และที่ 4 จะให้มีการชดเชย และการแสดงออกถึงการให้อภัย ซึ่ง ฮาร์เกฟ และเซลส์ส ได้มีการอธิบายถึงการให้อภัยผู้อื่นเอาไว้ การยอมให้มีการชดเชยเป็นการพิจารณาถึงความรับผิดชอบของผู้กระทำ การแสดงการให้อภัยเป็นการพิจารณาถึงการแสดงออกของการให้อภัยของผู้ถูกกระทำต่อผู้กระทำผิด เช่นเดียวกับที่แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบของผู้กระทำผิดควรมี

ริสบอลท์ และคณะ (Worthington. 2006: 19 ; อ้างอิงจาก Rusbult, Hannon, Stocker; & Finkel. 2005) สนับสนุนแนวคิดเรื่องการให้อภัยผู้อื่นและอธิบายถึงการให้อภัยว่าเป็นความกล้าหาญในการรับผิดชอบต่อการกระทำผิดที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ซึ่งได้ถูกบ่งบอกลักษณะจากแรงจูงใจในการแก้แค้น และอารมณ์โกรธแค้น ผู้คนส่วนใหญ่สามารถเก็บกดความกล้าในการรับผิดชอบภายในเวลาไม่กี่วินาที หลังจากนั้นพวกเขาก็จะเริ่มรับรู้ มีอารมณ์ความรู้สึก และแรงผลักดันให้สร้างพฤติกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธภาพ หรือทำลายสัมพันธภาพขึ้น ความคาดหวังที่สามเกี่ยวกับการให้อภัยใน ประกอบด้วยการแสดงออกทั้งอย่างรวดเร็ว และอย่างค่อยเป็นค่อยไป ที่จะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพในเชิงบวก และเชิงลบ การกระทำตอบสนองเหล่านี้ถูกเรียกว่า การออกเสียง (เชิงบวกแบบรวดเร็ว) ความภักดี (เชิงบวกแบบค่อยเป็นค่อยไป) การถอยออก (เชิงลบแบบรวดเร็ว) และ การไม่แยแส (เชิงลบแบบค่อยเป็นค่อยไป)

บทวิจารณ์ แบบจำลองของ เอนไรท์ นั้น ชัดเจน และครอบคลุม จุดอ่อนอยู่ที่ความล้มเหลวในการเชื่อมโยงการวิจัยพื้นฐานให้เข้ากับทฤษฎีการรักษา ความล้มเหลวในการอธิบายทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงภายใต้พื้นฐานจากการแทรกแซง ข้อสมมติทั่วไปให้พลังอำนาจ และมองแบบจำลองทางการรักษาว่าเป็นยาสารพัดนึก ที่ใช้ประโยชน์ได้ครอบคลุมได้มากเกินไป อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับว่าผลงานของ เอนไรท์ ถือว่าเป็นผลงานระดับยอดเยี่ยม เมื่อเทียบกับแบบจำลองการวิจัย และแบบจำลองการบำบัดรักษาที่คนอื่นๆ ได้เคยทำกันมาอยู่ดี

นักทฤษฎี และนักวิจัยทั้งหลายก็มีความเห็นด้วยกับแนวคิดของเอนไรท์และโคห์เลอร์ (Enright; & Coyle's. 1998: 46-47) ที่กล่าวว่า การให้อภัยแตกต่างจากการละเว้นโทษ (Forgiveness) (โดยเฉพาะในทางกฎหมาย) การไม่ถือโทษ(Condoning) (ซึ่งสร้างความเป็นธรรมแก่ผู้กระทำผิด) การแก้ตัว (Excusing) (ซึ่งแฝงความนัยว่าผู้กระทำผิด กระทำไปเพราะสถานการณ์บีบบังคับ) การลืม (Forgetting) (ซึ่งเป็นเหมือนความทรงจำที่มีต่อเหตุการณ์การล่วงละเมิดเสื่อมลงหรือถูกลบหายจากระดับจิตสำนึก) และการปฏิเสธ (Denial) (ซึ่งแฝงนัยว่าความไม่ยินยอม และไม่สามารถในการยอมรับรู้ถึงอันตรายของความปวดร้าวที่ผู้อื่นก่อขึ้นได้) นักวิชาการส่วนมากยังยอมรับด้วยว่า การให้อภัยแตกต่างจากการคืนดี ซึ่งเป็นการประสานความสัมพันธ์ที่แตกร้างขึ้นมาใหม่ (Freedman, 1998: 201) อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการให้คำจำกัดความแก่การให้อภัย เราต้องแบ่งมันออกเป็น 3 ส่วนตามประโยชน์ใช้งาน ซึ่งประกอบด้วยปฏิกริยาตอบสนอง ความโน้มเอียงด้านบุคลิกภาพ และอัตลักษณ์ของหน่วยย่อยทางสังคม (Enright; & Coyle. 1998: 47)

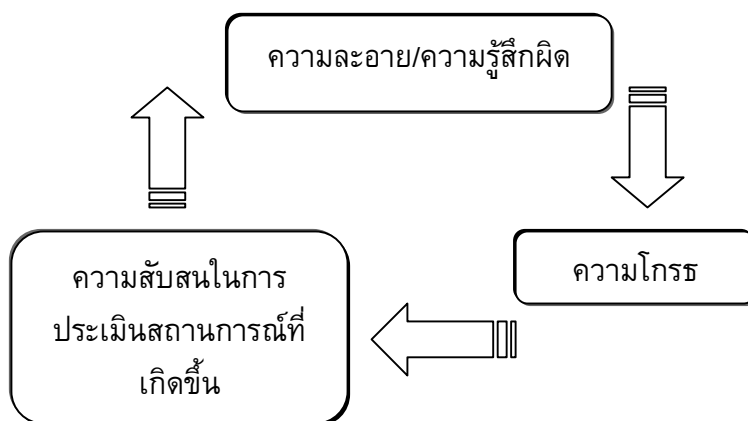
จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การให้อภัย นั้นมีการนำมาศึกษากับกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลาย อีกทั้งนำมาใช้ได้กับบุคคลที่มีความต้องการที่จะให้อภัยกับผู้อื่น โดยบุคคลผู้นั้นจะต้องมีความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เข้ามามีส่วนร่วมช่วยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ที่ต้องการจะให้อภัยกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเอนไรท์ที่เชื่อว่าความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมนั้นมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนสำหรับคนที่ให้อภัย นอกจากนั้นแล้ว บุคคลต้องมีความพร้อมทางด้านอารมณ์ที่จะให้อภัย ก่อนที่บุคคลนั้นๆ จะยอมรับหลักการแห่งการให้อภัยได้

1.3 ขั้นตอนของการให้อภัยผู้อื่น

แบบจำลองกระบวนการการให้อภัยผู้อื่น

เอนไรท์ และคณะศึกษาพัฒนาการมนุษย์ ได้สร้างแบบจำลองที่ประกอบจากตัวแปรต่างๆ ซึ่งอาจนำมาใช้ในกระบวนการการให้อภัย (Enright; & Rique. 2004: 11-13) แบบจำลองทำให้เราเห็นภาพของผู้ที่ถูกทำร้าย ผู้ซึ่งถูกทำร้ายจากเหตุการณ์ที่ไม่เป็นธรรม และต้องการที่จะแสดงออก (ความรู้สึกด้านต่างๆ) ต่อผู้กระทำผิด แบบจำลองแสดงในรูปแบบ 4 ขั้นตอน แบ่งเป็น 20 หน่วยย่อย ซึ่งสร้างขึ้นตามหลักตรรกะ แต่ไม่จำเป็นต้องมีการเรียงตามลำดับตายตัว การทำซ้ำ ซ้ำมหรือย้อนกลับจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ทุกๆ ขั้นตอนนั้นประกอบขึ้นจากตัวแปร และการตัดสินใจที่แตกต่างกัน

ขั้นตอนเริ่มแรก เกี่ยวข้องกับตัวแปรด้านการรับรู้ และอารมณ์ความรู้สึก ผู้ถูกกระทำจะต้องระวังในการใช้ระบบป้องกันตัวเอง เช่น การปฏิเสธความเป็นจริง การอดกลั้น การวางแผน และกระทำให้รูปแบบที่ปกป้องตัวของพวกเขาเองจากความเจ็บปวด ความไม่พอใจ และการถูกทำร้าย ข้อควรระวังดังกล่าวต้องให้ผู้ถูกกระทำเผชิญกับความรู้สึกโกรธ อาย หรือ ความรู้สึกผิด อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองเหล่านี้เป็นท่อนพลังงานของพวกเขา จากนั้น การฝึกฝนการรับรู้อย่างเป็นระบบ รวมทั้ง ต้นทุน และผลประโยชน์ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้กระทำผิด อาจสร้างปฏิกิริยาแบบวงจรขึ้น (ความละเอียด → ความโกรธ → ความรู้สึกสับสนในการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น → ความละเอียด/ความโกรธ) (แผนภาพ 1) ทำให้ผู้ถูกกระทำมองเห็นวิธีแก้ไขได้ยาก สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อมาก็คือ ต้องรับรู้ได้ว่า ตัวตนนั้นได้รับผลกระทบที่รุนแรง และเนิ่นนานจากความเจ็บปวดนั้นๆ การทราบถึงข้อเท็จจริงดังกล่าว จะทำให้ผู้ถูกกระทำเรียนรู้ถึงแนวทางของความยุติธรรมที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ได้



ภาพประกอบ 2 วงจรตอบสนองของขั้นตอนเริ่มแรก

ขั้นตอนการตัดสินใจ ประกอบด้วยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งต้องรับรู้ถึงความรู้สึกเชิงลบ พฤติกรรมทางความคิด โดยเฉพาะส่วนที่คงอยู่นาน และไม่ถูกสุขลักษณะ ดังนั้น ทางเลือกต่างๆ จะต้องถูกนำมาใช้ เพื่อประกอบการพิจารณา และช่วยในสถานการณ์เช่นนี้ บางคนอาจใช้ความยุติธรรม และ/หรือการให้อภัยเป็นกลยุทธ์ตาม ความเหมาะสมในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น ผู้ถูกกระทำจะต้องใช้ความระมัดระวังในการแสดงบทบาทให้มีความถูกต้องเหมาะสม ว่าควรจะใช้หลักความยุติธรรม หรือการให้อภัย หรือทั้งสองอย่างประกอบกัน? ในกรณีเช่นนี้ การให้อภัยต้องถูกแยกจากความยุติธรรม ในทางปฏิบัติ ของแต่ละกรณี จำเป็นที่จะต้องมีการให้อภัยแก่ผู้กระทำผิด แต่ไม่จำเป็นต้องปลดปล่อยพวกเขาจากความยุติธรรม

ขั้นตอนปฏิบัติ ประกอบด้วยขึ้นจากตัวแปรต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการค้นหาแรงจูงใจในการให้อภัย และความหมายของการเข้าใจทั้งตัวผู้กระทำผิด และความเจ็บปวดในบริบทที่แตกต่างกัน เพื่อช่วยให้ผู้ถูกกระทำนำมาใช้ในการประเมินสถานการณ์อีกครั้งการประเมินการรับรู้ใหม่ เป็นขั้นสำคัญของกระบวนการทั้งหมด บางคนอาจทำความเข้าใจถึงสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นจากประสบการณ์ และบทบาทของผู้กระทำผิด ซึ่งเอนไรท์ และผู้ช่วยวิจัยต่างรู้สึกกดดันที่ต้องเน้นว่าการปรับโครงสร้างการรับรู้ใหม่ ต้องมาจากความเข้าใจ แต่ไม่ใช่การเฉยเมย ดังนั้น ความเข้าใจ และความเห็นใจ ที่มีต่อผู้กระทำผิด ณ จุดนี้ ความรู้สึกแค้นที่แสดงออก และการส่งผ่านความปวดร้าวจะต้องหยุดลง จากนั้น การดูดซับความเจ็บปวด ผู้ถูกกระทำต้องรับรู้ความปวดร้าวนั้นได้ โดยไม่จำเป็นต้องส่งต่อให้ผู้อื่น สุดท้าย

ขั้นตอนการตอกย้ำ ประกอบขึ้นจากตัวแปรต่างๆ ที่ใช้หาความหมายที่แท้จริง เมื่อผู้ถูกกระทำให้คำมั่นสัญญาว่าจะให้อภัย และสามารถดูดซับความปวดร้าวได้แล้ว พวกเขาต้องปลดปล่อยกลยุทธ์ภายในอันใหม่ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาค้นพบความรู้สึกใหม่จากการกระทำของพวกเขา บางครั้ง พวกเขาอาจค้นพบว่า ตัวตนนั้นไม่สมบูรณ์แบบ และในสถานการณ์อื่นๆ เราอาจจะ

ต้องการ และร้องขอการให้อภัย การสร้างมุมมองดังกล่าวขึ้นสามารถทำให้เราไม่รู้สึกลัวว่าโดดเดี่ยว
 ดังนั้น ความหมายของชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่อาจถูกรวมเข้ามาไว้ด้วย ณ จุดนี้ของกระบวนการ
 ผู้ถูกกระทำอาจเริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกเชิงบวก มีความคิดที่กระฉ่างแจ่มมากขึ้น และมีชีวิตอยู่ร่วมกับ
 ความรู้สึกที่เป็นสุขได้ดียิ่งขึ้น จนพวกเขาอาจแสดงออกถึงความสุขภายในด้วยการแสดงการต้อนรับ
 ความเห็นใจ และความรักต่อผู้กระทำผิด การคืนดี และพฤติกรรมอื่นๆ ในกระบวนการนี้อาจถูก
 นำมาใช้ได้ หากผู้ถูกกระทำสมัคใจ ในกรณีนี้ เหตุผลของการคืนดีอาจแตกต่างกันออกไป

ขั้นตอนเริ่มแรก

1. การทดสอบการป้องกันทางจิตวิทยา
2. การยอมรับความละเอียด ตามความเหมาะสม
3. เผชิญหน้ากับความโกรธ จุดนี้คือการปลดปล่อย ไม่เก็บกดความโกรธ
4. การระมัดระวังการให้ความสำคัญ
5. การระมัดระวังในการฝึกการรับรู้ที่มีต่อการถูกกระทำ
6. ทำความเข้าใจส่วนของความปวดร้าวอย่างถ่องแท้ อาจเปรียบเทียบกับผู้กระทำ

ผิดด้วย

7. รับรู้ความจริงที่ว่า คนๆ หนึ่งอาจถูกทำร้ายอย่างยาวนาน และแย่งงมมากมาย ได้
8. ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความเป็นไปได้ในการเลือก “โลกที่ยุติธรรม”

ขั้นตอนการตัดสินใจ

9. การเปลี่ยนแปลงของจิตใจ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อ และความเชื่อจากส่วนลึก
 ที่ว่าวิธีการเก่าๆ นั้นใช้ไม่ได้ผล

10. ยินดีที่จะพิจารณาการให้อภัยในฐานะทางเลือกหนึ่ง
11. ให้คำมั่นสัญญาในการให้อภัยผู้กระทำผิด

ขั้นตอนปฏิบัติ

12. ปรับโครงสร้างความคิดเสียใหม่ มองจากมุมมองของคนอื่น จากมุมมองของ
 ผู้กระทำผิดในบริบทที่พวกเขากระทำ

13. เข้าใจผู้กระทำผิด
14. ให้ความสำคัญเรื่องความเห็นใจ ซึ่งปรากฏขึ้นต่อผู้กระทำผิด
15. การยอมรับ และดูดซับความปวดร้าว

ขั้นตอนการตอกย้ำ

16. ค้นหาความหมายในตนเอง และผู้อื่นจากความปวดร้าว และกระบวนการให้อภัย

17. รู้ว่าในอดีตที่ผ่านมา ตัวตนนั้นต้องการการให้อภัยเช่นกัน
18. รับรู้อย่างแท้จริงว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก
19. รู้ว่าอาจเกิดวัตถุประสงค์ใหม่กับชีวิตจากเหตุการณ์ที่ถูกทำร้ายนั้น

20. ให้ความสำคัญในการลดผลกระทบเชิงลบ และบางครั้ง อาจสร้างผลกระทบในเชิงบวก ถ้ามันเริ่มสามารถรวมเข้ากับผู้กระทำผิดได้ ปลดปล่อยความรู้สึกภายในด้วยความระมัดระวัง

1.4 แบบวัดการให้อภัย

แบบวัดจำนวนมากถูกพัฒนาขึ้นเพื่อสามารถทำนายความหมายทั้ง 3 ด้านที่อธิบายไว้ข้างต้น ให้นำไปในการปฏิบัติได้จริง งานวิจัยทางจิตวิทยาจำนวนมากเน้นความสำคัญในการพัฒนาตัวชี้วัดที่รายงานด้วยตนเอง ซึ่งนำหลักการให้อภัยมาใช้ในฐานะปฏิบัติการตอบสนอง (Snyder; & López. 2002: 448; อ้างอิงจาก McCullough, Hoyt, & Rachal. 2000) เครื่องมือที่ใช้ชี้วัดว่าผู้คนที่มีการให้อภัยผู้กระทำผิดนั้นๆ แล้วมากน้อยแค่ไหนนั้น มีอยู่อย่างมากมาย ยกตัวอย่างเช่น 60-item Enright Forgiveness Inventory (EFI) ที่จัดทำขึ้นโดย เอนไรท์ และผู้ร่วมวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 6 หัวเรื่องย่อย ในการประเมินความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมทั้งด้านบวก และด้านลบของผู้ถูกกระทำ ที่มีต่อผู้กระทำผิด

แมคคิวลอส (Snyder; & López. 2002: 448; อ้างอิงจาก McCullough. 1998) ได้เรียบเรียงกลุ่มหัวข้อต่างๆ ของเวด (Snyder; & López. 2002: 448; อ้างอิงจาก Wade's. 1989) เสียใหม่ และจัดทำเครื่องมือชี้วัดตัวใหม่ ที่มี 12 ข้อขึ้น เรียกว่า รายละเอียดแรงจูงใจทางความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับผู้ล่วงละเมิด (Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM) Inventory) ซึ่ง TRIM ประกอบขึ้นจาก 2 เรื่องย่อย ส่วนหนึ่งในประเมินแรงจูงใจที่จะหลบหน้าผู้กระทำผิด (การหลบหนี) อีกส่วนหนึ่งใช้ประเมินความต้องการในการทำร้ายผู้กระทำผิด TRIM ที่แสดงไว้ในภาคผนวกท้ายบทนี้ มีความสอดคล้องภายใน มีการสรุปความ และ ความน่าเชื่อถือในการใช้อธิบาย และเป็นไปตามหลักทฤษฎีโครงสร้าง 2 ปัจจัย (Snyder; & López. 2002: 448; อ้างอิงจาก McCullough et al., 1998; McCullough; & Hoyt. 1999)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำแบบวัดการให้อภัยของเอนไรท์มาใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากแบบวัดการให้อภัยของเอนไรท์ เพราะ สามารถวัดทัศนคติของบุคคลได้ถึง 3 ด้านด้วยกัน คือ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้ที่ทำแบบวัด

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่น

1.5.1 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่นมีดังนี้

โรมมิ่งและวินสตรา (Romig; & Veenstra. 1998: 185) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและพัฒนาการความสัมพันธ์ทางสังคม โดยใช้แบบวัดการให้อภัยระหว่างบุคคล Enright Forgiveness Inventory (EFI) และแบบวัดพัฒนาการความสัมพันธ์ทางสังคม หรือ Measure of Psychosocial Development (MPD) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 113 คนที่เป็นนักศึกษาชั้นปี

ที่ 1 ของมหาวิทยาลัยตะวันตกกลาง (Midwestern University) โดยผลของการศึกษาพบว่า การให้อภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใกล้ชิดและความไว้วางใจ

ซูซาน ฟรีดแมน (Freedman, 1998: 46-62) ได้ศึกษาในกลุ่มสตรีที่รอดชีวิตจากการถูกคุกคามทางเพศ 12 ราย พวกเขาเหล่านี้มีความวิตกกังวล ความกดดัน และทุกข์ทรมานจากการขาดการนับถือตนเอง และเมื่อพวกเขาได้รับการบำบัด โดยการให้อภัยต่อผู้ที่ทำร้ายเธอ ซึ่งในตอนแรกนั้นผู้ที่ถูกกระทำจากเหตุการณ์เหล่านี้ไม่มีแม้แต่คนเดียวที่จะสามารถให้อภัยคนชั่วเหล่านั้นได้ แต่หลังจากการพวกเขาได้รับการบำบัดแล้วพบว่า ความกดดันและความวิตกกังวลดังกล่าวลดลง และรู้สึกว่ชีวิตมีความหวังในอนาคตมากขึ้น

โอ ปาร์ค ยังฮี (Oh Park, 1997: online) ได้ศึกษาการพัฒนาการให้อภัยในบริบทความขัดแย้งกับเพื่อนสนิทของวัยรุ่นในประเทศเกาหลี โดยนำเสนอรูปแบบการพัฒนาเพื่อให้เกิดความเข้าใจการให้อภัยผู้อื่นที่ตอบสนองต่อคำถามโดยนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 30 คน และ นักศึกษา จำนวน 30 คน ที่เพิ่งมีประสบการณ์ความขัดแย้งและได้รับความไม่ยุติธรรมจากเพื่อนสนิทในช่วงระยะเวลาที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ไม่นาน ผลของการส่งเสริมในการพัฒนาเพิ่มขึ้นตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเข้าใจในให้อภัยและพฤติกรรมการให้อภัย

ซบโคเวคและคณะ (Subkoviak, 1992: 2) ได้ศึกษาเรื่องการวัดการให้อภัยผู้อื่น โดยทำการทดลองกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 197 คนและ 197 คนของผู้ปกครองที่เป็นเพศเดียวกันกับเด็กนักเรียนในสหราชอาณาจักรตะวันตกกลาง (Midwestern United States) พบว่าเมื่อบุคคลที่มีประสบการณ์อันเจ็บปวดในพัฒนาการทางด้านจิตใจในของผู้ที่เคยถูกกระทำนักเรียนในระดับชั้นมัธยมนั้นให้อภัยได้น้อยและมีความกังวลมากกว่าผู้ปกครองที่มีเพศเดียวกันกับนักเรียนที่สามารถให้อภัยได้มากกว่า

1.5.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่นมีดังนี้

วิลลัดกษณ์ รุ่งเรืองอนันต์ (2544: 45) ศึกษาผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ว่าการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลของความใกล้ชิด (ความใกล้ชิดมากและความใกล้ชิดน้อย) และการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ (ความรุนแรงมากและความรุนแรงน้อย) ต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน ผู้ร่วมการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี เพศชาย 101 คน และเพศหญิง 139 คน ผู้วิจัยขอให้ผู้ร่วมการวิจัยระลึกถึงคน ๆ หนึ่งที่เคยทำให้คนโกรธเคือง (สถานการณ์โกรธเคือง) หรือเสียใจ (สถานการณ์เสียใจ) ในอดีต จากนั้นให้ตอบมาตรวัดการให้อภัยระหว่างบุคคลแบบรายงานตนเอง Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM) ผลการวิจัยพบว่า 1) ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองและสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ ความใกล้ชิดในระดับสูงมีการให้อภัยมากกว่าความใกล้ชิดในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) 2) ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองและสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ การรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงน้อยมีการให้อภัยมากกว่าการรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($p < .001$) 3) สถานการณ์ที่ทำให้เสียใจมีระดับ การให้อภัยมากกว่าสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

พิมลรัตน์ ทิศาภาคย์ (2548: 66-67) ศึกษาผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ จำนวน 240 คน ผู้วิจัยสุ่มผู้ร่วมการทดลองเข้าสู่เงื่อนไขการทดลองเงื่อนไขละ 60 คน โดยให้ผู้ร่วมการทดลองจินตนาการถึงความขัดแย้งแบบรุนแรง ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีการผูกมัดสูงหรือผูกมัดต่ำ แล้วให้ผู้ร่วมการทดลองตัดสินใจให้อภัยหรือไม่ให้อภัยบุคคลนั้น จากนั้นให้ผู้ร่วมการทดลองประเมินมาตรวัดสุขภาวะทางจิตที่ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกทางบวก ความรู้สึกทางลบและภาวะการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ในเงื่อนไขการผูกมัดสูง การให้อภัยผู้กระทำผิดก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกทางบวกมากกว่า แต่มีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย ($p < .001$ สำหรับทุกตัวแปร) ในขณะที่ภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ในเงื่อนไข การผูกมัดต่ำ การให้อภัยผู้กระทำผิดก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกมากกว่า ($p < .001$) แต่มีความรู้สึกทางลบ ($p < .01$) น้อยกว่าการไม่ให้อภัย ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิตและภาวะการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) การให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดสูงก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ มากกว่าการให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดต่ำ ($p < .001$) ในขณะที่ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกทางบวกและภาวะการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) การไม่ให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดสูง ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวกน้อยกว่า แต่มีความรู้สึกทางลบมากกว่าการไม่ให้อภัยผู้กระทำผิดที่มีการผูกมัดต่ำ ($p < .001$ สำหรับทุกตัวแปร) ในขณะที่ภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) การให้อภัยก่อให้เกิด ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกทางบวกมากกว่า แต่มีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าการไม่ให้อภัย ($p < .001$ สำหรับทุกตัวแปร) ในขณะที่ภาวการณ์เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า การให้อภัยผู้กระทำผิดจะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นหลังจากที่ได้ให้การอภัยกับผู้อื่นไปแล้ว อีกทั้งยังก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกทางบวก

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งจัดอยู่ในช่วงอายุ 14-17 ปีซึ่งถือว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

จากการค้นคว้าข้อมูลผู้วิจัยพบว่า มีผู้ที่ได้ให้ความหมายเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ดังนี้
ไรส์ (Rice. 1996: 3) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาการเจริญเติบโตระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่ก้าวสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และสามารถเป็นพ่อเป็นแม่ได้ เป็นวัยของพายุบุแคมและมีความกดดัน อารมณ์รุนแรง แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา มีการเปลี่ยนแปลงมากมายในตัวเอง สภาวะของอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนและยุ่งยากเกี่ยวกับตัวเอง (Dworelzy. 1999: 114; อ้างอิงจาก Hall: 1904)

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535: 74) กล่าวว่า วัยรุ่นมีอายุระหว่าง 13 ปี ถึง 20 ปี นับเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ มีพัฒนาการอย่างมากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาท และการปรับตัวทางสังคม ทำให้เกิดความวิตกกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้มาก

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 13) กล่าวว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) คือ ประมาณอายุตั้งแต่ 12-18 ปี พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่างๆทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเห็นได้ชัด เป็นช่วงเปลี่ยนวัยหรือเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหว ทำให้เกิดปัญหาต่างๆได้ง่าย

สุพัทธรา สุภาพ (2545: 60) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเจริญทางด้านร่างกายและจิตใจ ร่างกาย หมายถึง การไม่เป็นเด็กอีกต่อไป จิตใจ หมายถึง การรู้จักใช้เหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ กล่าวโดยสรุปแล้ว วัยรุ่นคือวัยที่เฟื่องพ้นจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่

โดยสรุปวัยรุ่น หมายถึง วัยที่อยู่ในช่วงของการเป็นเด็กที่จะพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการไปอย่างรวดเร็วมากทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกได้ตามลักษณะของการแบ่งช่วงอายุ และตามพัฒนาการทั่วไปด้านต่างๆของวัยรุ่นดังนี้

1. การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 22) ได้กล่าวถึงการแบ่งช่วงของวัยรุ่นใน 3 ช่วง
ดังนี้

1.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะเข้าสู่ช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้น 13 – 15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15 – 17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้นมา

1.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิดในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น ใบหน้า อิมเอ็บ ดวงตาเป็นประกาย ผมดำนุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

1.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบพัฒนาการด้านอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พยายามหัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่เด็กอีกต่อไป มีความต้องการในการสร้างความประทับใจเรื่องต่างๆ และพิสูจน์ให้เห็นความสามารถว่าตนทำได้ และต้องการสิทธิเท่าเทียมผู้ใหญ่

2. พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่ง ซึ่งผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นจำเป็นต้องทำความเข้าใจ เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นได้ดีขึ้น โดยทั่วไปแล้วพัฒนาการในระย่วัยรุ่นแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ด้วยกันคือ

2.1 พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายนี้ถือว่าสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงเปลี่ยนจากลักษณะของเด็กสู่ลักษณะของผู้ใหญ่ ซึ่งในระยะต้นของวัยรุ่นจะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะพฤติกรรมต่างๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมา โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแยกเป็น 2 ส่วน คือ การเปลี่ยนแปลงภายนอกร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย (พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539 : 24)

2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development)

วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรงและอ่อนไหวได้ง่าย ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุบุแคม (stress and storm) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ได้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพรั่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดี้อัน ดึงดัน เอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น

เป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่ายอย่างไรก็ดี เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมามีดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคมหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 336)

2.3 พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development)

วัยรุ่นชอบปลีกตัวออกจากบุคคลในครอบครัว แต่ชอบอยู่ในหมู่เพื่อน และมีความเห็นว่าหมู่คณะเป็นสิ่งสำคัญ ระยะเวลาการปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนเป็นช่วงที่สำคัญมาก มีการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง อยากเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ ไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน มีค่านิยม ความเชื่อ และความคิด คล้ายคลึงกันในกลุ่ม พฤติกรรมวัยรุ่นจึงมักเป็นการทำตามเพื่อน และต้องการการยอมรับในกลุ่ม ดังนั้น จึงมีปัญหาของวัยรุ่นเกี่ยวกับ การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม อย่างไรก็ตาม การที่วัยรุ่นจะปรับตัวให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับ การเข้าใจทัศนคติการเข้าใจบทบาทและเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

2.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development)

วัยรุ่นสามารถเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่สำคัญได้บางเรื่อง จะมีการพัฒนาประสิทธิภาพทางสติปัญญาสูงสุด เริ่มมีปรัชญาชีวิต เพียงแต่ยังขาดประสบการณ์ อย่างไรก็ตาม ความคิดยังเป็นไปเพื่อค้นหาตัวเอง เริ่มรู้จักใช้ความคิดอย่างยิ่งลึกซึ้ง สามารถเข้าใจคำจำกัดความที่เป็นนามธรรมได้ และสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น กล่าวโดยทั่วไป พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นพอสรุปได้ดังนี้

2.4.1 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความอยากรู้อยากเห็น เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์ สังคม ศาสนา วรรณคดี และจิตวิทยา

2.4.2 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ทั้งจากสถาบันการศึกษาและสิ่งแวดล้อม จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลในสังคม พัฒนาการทางด้านสติปัญญากว้างขวางขึ้นด้วยการเรียนรู้จากวิธีการลองถูกลองผิด

2.4.3 วัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ดี เช่น การใช้เครื่องมือ การทำฝีมือ การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ เล่นดนตรี ขับรถยนต์ เล่นกีฬา ตลอดจนการทดลองต่างๆ วัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุดในการศึกษาพัฒนาการทุกด้าน กำลังเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ความสามารถทางสมองมีพัฒนาการขึ้น มีประสบการณ์ในชีวิตมากขึ้น รู้จักคิดหาเหตุผล สามารถเรียนรู้สิ่งที่ยากๆ ได้ ความสามารถขึ้นอยู่กับเชาวน์ปัญญาของแต่ละคน

2.4.4 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักวิจารณ์สิ่งต่างๆ ที่ตนรู้เห็น เป็นไปตามที่ตนคิดว่ามีเหตุผลพอสมควรแล้ว การศึกษาในสถาบันการศึกษาและการอบรมจะช่วยให้การค้นหาเหตุผลชัดเจนยิ่งขึ้น

2.4.5 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างทัศนคติอันดีงาม เช่น ทัศนคติประชาธิปไตย ทัศนคติเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคม เป็นต้น

2.4.6 วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มคิดถึงการประกอบอาชีพ ต้องการเป็นอิสระทางด้านการใช้เงิน และอื่นๆ ทำให้อยากเป็นตัวของตัวเอง เริ่มคิดหาเงินด้วยตนเอง และนี่ก็ถึงอาชีพต่างๆ ที่ช่วยให้ได้เงิน ตลอดจนรู้จักสำรวจตนเองว่าเหมาะสมกับอาชีพใด มีวิธีการคิดตัดสินใจว่าจะเลือกคบเพื่อน เข้าสังคม และการเลือกคู่ครองที่เหมาะสม (พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539: 24-25)

จากข้างต้นสรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นนั้นมีความเปลี่ยนแปลงในหลายสิ่งด้วยกัน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ รู้จักวิจารณ์สิ่งต่างๆ ที่ได้รับรู้ไปตามที่วัยรุ่นคิดว่าเป็นเหตุเป็นผล

2.3 ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เห็นได้เด่นชัดตามพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่สามารถเห็นได้ชัด มีดังนี้

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่ปรากฏชัดเจนดังต่อไปนี้

1. มีความรุนแรง ถ้าหากวัยรุ่นได้รับความกระทบกระเทือนใจแม้เพียงเล็กน้อย ก็อาจแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงได้ เช่น ถูกบิดามารดาตำหนิ หรือบิดามารกาไม่เห็นด้วยกับความคิดของตน (สมร ทองดี. 2545: 147) การมีอารมณ์รุนแรงเป็นอาการธรรมดาของวัยรุ่น อารมณ์ของวัยรุ่นจะรุนแรงมากเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการห้ามปราบพฤติกรรมของวัยรุ่น

วิธีการทั่วไปที่ใช้ในการตัดสินระดับความรุนแรงของอารมณ์ในวัยรุ่นมีหลายวิธี วิธีการหนึ่งคือ การสังเกตโดยตรง และให้ครูและผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องของรายงานพฤติกรรมของวัยรุ่นที่อยู่ในความดูแล วิธีการอื่นๆ ได้แก่ การศึกษาจากสมุดบันทึกของวัยรุ่นนอกจากนี้ก็อาจใช้วิธีให้ผู้ใหญ่นักทบทวนพฤติกรรมทางอารมณ์ของตนสมัยเป็นวัยรุ่นแล้วรายงาน (ประณต คำนิม. 2549: 126)

2. มีอารมณ์ไม่คงที่ วัยรุ่นมักเกิดอารมณ์ต่างๆ เปลี่ยนอารมณ์อย่างรวดเร็ว เช่น ดีใจง่าย เสียใจง่าย และมีอารมณ์ที่ผันแปรอย่างรวดเร็ว เช่น ดีใจง่าย เสียใจง่าย และมีอารมณ์ที่ผันแปรอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับอุดมคติที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์เจือปนอยู่ด้วย เช่น ความรัก พวกพ้อง ความยุติธรรม ความรักสถาบันการศึกษา อารมณ์เหล่านี้จะเป็นอารมณ์ที่ถาวร และกล้าที่จะแสดงออก

3. มีอารมณ์ค้าง มักจะเกิดกับวัยรุ่นที่ผิดหวัง เช่น ผิดหวังในเรื่องความรัก ก็มักจะแสดงอารมณ์ที่เศร้าหมองห่อเหี่ยว และอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้เช่นกัน

4. ขาดการควบคุมอารมณ์ วัยรุ่นมักจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย เช่น เมื่อถูกผู้ใหญ่ลงโทษจะแสดงความไม่พอใจ ทั้งโดยกิริยาท่าทางและคำพูดที่ค่อนข้างรุนแรงและขาดความยับยั้งชั่งใจ

สรุปได้ว่าจากลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นข้างต้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้ง่าย อารมณ์ไม่คงที่ มีความรุนแรงและขาดการควบคุมอารมณ์ ดังนั้นบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ควรที่จะรู้จักธรรมชาติทางอารมณ์ของวัยรุ่น และช่วยประคับประคองให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาอารมณ์ของตนไปสู่การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เพื่อที่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถตอบสนองความรู้สึกและแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.4 รูปแบบอารมณ์ของวัยรุ่น

ฮอลล์ (ประณต คำฉิม. 2549: 130; อ้างอิงจาก Hall.) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยพายุบุแคม (Stress and storm) คำว่า “Storm” แสดงให้เห็นถึงความโกรธที่แสดงออกอย่างรุนแรง เป็นลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของอารมณ์ในบุคคลวัยนี้ คำว่า “Stress” หมายถึง “สภาวะที่มีรูปแบบผิดธรรมชาติที่สุดที่มักจะรบกวนการทำหน้าที่ตามปกติ” เป็นสภาวะที่ก่อความวิตใจ อันนำไปสู่การทำหน้าที่ที่เลวลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ที่ศึกษาอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนมากมีความเห็นตรงกันว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง อย่างไรก็ตาม มีผู้ศึกษาอารมณ์วัยรุ่นเพียงไม่กี่คนที่เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัย “Stress and storm” (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 329) อย่างเช่น โจเซลิน (Josselyn. 1959: 44) ย้ำว่า “วัยรุ่นโดยทั่วไปเป็นบุคคลที่มีความสับสนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ไม่ได้เป็นบุคคลที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจแต่อย่างใด”

อารมณ์ที่รุนแรงมักไม่ถูกเก็บซ่อนไว้ แต่จะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมบางอย่าง ดังที่ กีเซล และคนอื่นๆ (Gesell; et al. 1956: 252) อธิบายว่า ช่วงอารมณ์รุนแรงเป็นช่วงของ “การไม่มีดุลยภาพ (Disequilibrium)” เป็นช่วงเวลา บุคคลต้องพบกับความไม่มั่นคง ความเครียด ตัดสินใจไม่ได้และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นช่วงที่พฤติกรรมของบุคคลก่อให้เกิดปัญหากับคนอื่น ๆ มากกว่าปกติ เป็นเวลาที่มีความสุขน้อยกว่าและปรับตัวได้ด้นน้อยกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม ไม่มีบุคคล 2 คนใดที่แสดงภาวะการไม่มีดุลยภาพในแบบเดียวกัน แต่ละคนมักจะมีวิธีการแสดงออกของตนเอง

ในวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอารมณ์อย่างเห็นได้ชัด และมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย อย่างไรก็ตามก็ยังคงมีความคล้ายคลึงกันระหว่างอารมณ์ในวัยเด็กกับอารมณ์ในวัยรุ่นตรงที่อารมณ์อารมณ์ที่มีลักษณะเด่นก็คือ อารมณ์ที่ไม่ดี ไม่น่าพึงพอใจ เช่น อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ ซึ่งมีอยู่หลายรูปแบบ รวมถึงอารมณ์ริษยา และอารมณ์อิจฉา ที่กล่าวมานี้ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นไม่มีอารมณ์ที่ดีหรือที่น่าพึงพอใจ เช่น อารมณ์ร่าเริง อารมณ์สุข หรืออารมณ์อยากรู้ อยากเห็น วัยรุ่นมีอารมณ์ที่ดีเหล่านี้ เหมือนในวัยเด็กเช่นกัน แต่โดยทั่วไปแล้วอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นน้อยกว่าและมีความรุนแรงน้อยกว่าอารมณ์ที่ไม่ดี ที่กล่าวมานี้เป็นความจริงอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้นรูปแบบอารมณ์ของวัยรุ่นโดยทั่วไป

จากข้างต้นสรุปได้ว่า วิทยุรุ่นมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่ายและไม่มีความคงที่ อารมณ์ที่แสดงออกมาก่อนข้างจะรุนแรง

2.4.1 การควบคุมอารมณ์

ประณต คำนิม. (2549: 162-163) ได้กล่าวว่า คำว่า “การควบคุม” ไม่ได้หมายถึง การเก็บกด หรือสกัดกั้นอารมณ์ แต่หมายถึง

กรณีต่อไปนี้

1. การเรียนรู้ที่จะเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ อย่างมีเหตุผล
2. การมีปฏิริยาโต้ตอบอย่างเป็นจริง แทนที่จะใช้อารมณ์
3. การหลีกเลี่ยงการตีความหมายให้เข้าไปอยู่ในสภาพที่จะก่อให้เกิดปฏิริยา

ทางอารมณ์

ทั้ง 3 ประการ ที่กล่าวมา เป็นการควบคุมสภาพอารมณ์ในแง่จิตใจ นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์ยังหมายถึง การแสดงออกภายนอกทั้งทางด้านการกระทำ หรือทางด้านวาจา ให้เป็นที่ยอมรับของสังคม การควบคุมอารมณ์ได้เป็นเครื่องบ่งชี้อย่างหนึ่งของการมีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์

การควบคุมเฉพาะการแสดงออกภายนอก ไม่ได้เป็นสิ่งที่แสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ต้องเป็นไปอย่างถูกต้องด้วย กล่าวคือ การควบคุมนั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม และในขณะที่เดียวกันต้องก่อให้เกิดผลเสียหายนแก่ร่างกายหรือจิตใจน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การควบคุมอารมณ์ที่ดีจะก่อให้เกิดผลที่ดีตามมา ซึ่งได้แก่การปราศจากความตึงเครียด การบรรลุในสิ่งที่ต้องการ รวมไปถึงการรักษาและเพิ่มพูนค่านิยมอื่นๆ เช่น การเคารพในตนเอง ตำแหน่งงานของตนเอง และสัมพันธภาพ เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่ได้แสดงอารมณ์ออกไป ตามที่สังคมคาดหวังและเมื่อพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ของเขาเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ความปลอดภัย ตำแหน่งหน้าที่ หรืออะไรก็ตามซึ่งเขาหรือสังคมเห็นว่าสำคัญ

มีเกณฑ์ที่สำคัญอยู่ 2 ประการ ที่ใช้พิจารณาว่าการควบคุมอารมณ์นั้นเป็นการควบคุมที่ดีหรือไม่ดี ประการแรก พิจารณาจากปฏิริยาของสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล ประการที่สอง พิจารณาผลกระทบในภายหลังที่มีต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ถ้าการควบคุมอารมณ์ก่อให้เกิดปฏิริยาของสังคมที่ดี แสดงว่าผ่านเกณฑ์ในประการแรก แต่เกณฑ์ประการแรกเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ถ้าการควบคุมอารมณ์นั้นทำให้บุคคลกังวลใจ หงุดหงิด และฉุนเฉียว ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ และในขณะที่เดียวกันก็จะทำให้กระทบกระเทือนไปถึงสัมพันธภาพทางสังคมได้

สังคมไม่ได้คาดหวังให้วิทยุรุ่นควบคุมตนเองตลอดเวลา หรือในทุกโอกาส แต่สังคมคาดหวังให้วิทยุรุ่นรู้ว่าเมื่อไรที่เขาอาจจะแสดงอารมณ์ได้ และเมื่อไรที่เขาต้องควบคุมมันไว้ นอกจากนี้สังคมยังคาดหวังให้วิทยุรุ่นรู้จักแบบแผนของการแสดงอารมณ์ที่สังคมยอมรับ การควบคุมอารมณ์มากเกินไป หรือน้อยเกินไปล้วนแต่มีผลเสียทั้งนั้น การควบคุมการแสดงออกน้อยเกินไป จะ

ทำให้เกิดความประทับใจว่าไม่รู้จักโต ส่วนการควบคุมอารมณ์มากเกินไป นอกจากจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ยังก่อให้เกิดความประทับใจว่าเขาเหมือนไม่ใช่มนุษย์ปุถุชน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นการควบคุมสภาพอารมณ์ในแง่จิตใจ รวมไปถึงการควบคุมการแสดงออกภายนอก ทั้งทางด้านการกระทำ หรือทางด้านวาจา เพื่อให้ได้การยอมรับจากสังคม ถ้าการควบคุมอารมณ์นั้นทำให้บุคคลกังวลใจ หงุดหงิด และฉุนเฉียว ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ และในขณะเดียวกันก็จะทำให้กระทบกระเทือนไปถึงสัมพันธภาพทางสังคมได้

2.4.2 ผลของการเก็บกดอารมณ์

เมื่ออารมณ์ถูกเร้าให้เกิดขึ้นและถูกเก็บกดไว้ ไม่ได้หมายความว่าอารมณ์จะหายไปพลังอารมณ์จะพยายามหาทางออก เหมือนกับกระแสน้ำที่ถูกสกัดกั้น อย่างไรก็ตาม รูปแบบของการแสดงออกทดแทนนี้ บ่อยครั้งที่อาจทำอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งเมื่อการแสดงออกภายนอกถูกควบคุม อารมณ์ก็จะหาทางออกในทางอ้อมดังต่อไปนี้ (ประณต คำฉิม. 2549: 164-166)

1. เกิดอารมณ์ค้าง (Moods)

การที่วัยรุ่นเก็บกดอารมณ์ไว้เป็นผลให้เกิดอารมณ์ค้าง ซึ่งเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ยืนยาว โดยมีความรุนแรงน้อยกว่าอารมณ์แรกเริ่ม ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นที่โกรธแค้น จะมีอารมณ์เสีย หรืออารมณ์ฉุนเฉียวค้างอยู่ วัยรุ่นที่ถูกทำให้ตกใจกลัวก็จะขีตกใจและขวัญอ่อน ถ้าไม่มีสิ่งเร้าที่จะส่งเสริมให้อารมณ์ค้างยืนนานออกไป อารมณ์ค้างจะหายไปในที่สุด สภาพสมดุลของร่างกายก็จะกลับมีขึ้นมาอีก แต่เนื่องจากอารมณ์ค้างมักทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าใหม่ด้วยสภาพจิตใจที่บิดเบือน จึงยิ่งเท่ากับทำให้อารมณ์ค้างเพิ่มมากขึ้นในบางครั้ง อารมณ์ที่ถูกเก็บกดไว้อาจมีพลังมากเกินไปกว่าที่จะควบคุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่กำลังเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพไม่ดี เป็นเหตุให้อารมณ์ยิ่งกระพือมากขึ้น ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าอ่อน ๆ อย่างมากมายเกินเหตุ และยืดเยื้อนานเกินไป เมื่อเทียบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอารมณ์ อย่างไรก็ตาม การที่วัยรุ่นรู้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกทางอารมณ์ ก็จะทำให้เขาเกิดความเก้อเขินและความละอายใจ

2. การย้ายแหล่งของอารมณ์ (Displacement)

การมีอารมณ์โต้ตอบกับคนอื่น ๆ ทำให้สังคมไม่ยอมรับ และทำให้ถูกมองว่ามีพฤติกรรมเหมือนเด็ก หรือถูกมองว่าไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา วัยรุ่นจึงหาทางปลดปล่อยอารมณ์ในรูปแบบอย่างอื่น ซึ่งไม่ใช่เป็นสิ่งที่สังคมหรือกลุ่มเพื่อนไม่ยอมรับ นั่นคือ วัยรุ่นจะย้ายแหล่งทดแทนไปยังบุคคล วัตถุ หรือแม้แต่สัตว์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับสภาพอารมณ์ของเขา เช่น วัยรุ่นที่ถูกพ่อแม่ดุก็จะกลับไปรังแกสัตว์เลี้ยง หรือขว้างปาหนังสือ หรือผลักน้องที่ขวางทางเดิน เป็นต้น ทัศนคติที่มีต่อชนกลุ่มน้อยในสังคมเป็นตัวอย่างของการย้ายแหล่งอารมณ์โกรธที่พบได้บ่อยๆ

3. การหลบหนี (Escape)

บ่อยครั้งที่วัยรุ่นพบว่าถ้าเขาสามารถไปเสียจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ เขาก็จะลืมนั่นได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลพบว่าการก้าวร้าวซึ่งแม้ว่าจะถูกอำพรางไว้อย่างดีแล้วก็ตาม ไม่นานนักก็จะนำไปสู่การไม่ยอมรับของสังคม เขาอาจใช้วิธีการผ่นกลางวัน ซึ่งเป็น

แนวทางที่เขาจะปลดปล่อยอารมณ์โกรธด้วยการต่อสู้ในจินตนาการกับบุคคลที่ทำให้เขาโกรธ โดยไม่ทำให้เกิดผลในภายหลังที่ไม่ดี การปลดปล่อยพลังอารมณ์โดยใช้กลวิธีที่เรียกว่า กลวิธีหนีป้องกันตน (Escape mechanism) นี้ มีได้หลายรูปแบบมากกว่าการฝันกลางวัน วัยรุ่นอาจจะใช้วิธีเทียบตนเข้ากับแบบ (Identification) โดยเลียนแบบลักษณะต่างๆ บนจอภาพยนตร์หรือในหนังสือ หรือการหลบหนีไปจากความจริงที่ทำให้ไม่พอใจเข้าไปอยู่ในโลก ซึ่งความตื่นเต้นไม่ถูกขัดขวาง เป็นที่ที่ความปรารถนาไม่ถูกคุกคามและความคับข้องใจหมดไป

4. การทดเทิด (Sublimation)

การทดเทิดเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ โดยทำในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับของสังคม แทนที่จะปลดปล่อยอารมณ์ให้ออกไปในรูปของความก้าวร้าว วัยรุ่นอาจใช้พลังงานไปในการแข่งกีฬาหรือในด้านการเรียน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การกักเก็บอารมณ์การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่ดีเป็นอันตรายต่อทั้งร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นจึงต้องการคำแนะนำให้ทราบถึงวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย สำหรับการควบคุมอารมณ์ ให้ใช้เหตุผลและให้ยอมรับกับตัวเองว่าเรามีอารมณ์ที่จะต้องพยายามควบคุม และให้ใช้ความคิดเพื่อที่จะประเมินปฏิกริยาทางอารมณ์ตามความเป็นจริง และหลีกเลี่ยงไม่ตีความหมายที่ก่อให้เกิดปฏิกริยาทางอารมณ์

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.5.1 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

เนเลอร์ และคณะ (Naylor; Cowie; & del Rey. 2001: 117) ได้ศึกษากลยุทธ์การเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการโต้ตอบต่อการถูกข่มเหงรังแกจากแบบสอบถามกับนักเรียนเกรด 7 (11-12 ปี) และเกรด 9 (13-14 ปี) จำนวน 324 คน เพื่อค้นหาว่านักเรียนที่ถูกข่มเหงรังแกเหล่านี้ใช้กลยุทธ์ใดบ้างในการโต้ตอบเพื่อเอาชนะการถูกเพื่อนข่มเหงรังแก พบว่า กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่นักเรียนส่วนใหญ่ใช้ คือ การบอกใครสักคน (n=279) และการถูกข่มเหงรังแกเทียบกับการที่ไม่ได้บอกใครเลย (n=45) กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันไม่เพียงแต่การรายงานถึงการถูกข่มเหงรังแกใครสักคน ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ และอายุ ลักษณะของการข่มเหงรังแกที่พบได้แก่ การข่มเหงรังแกทางวาจา (65.4) ทางร่างกาย (67.3) กลั่นแกล้ง (pick on) (35.5) ทำลายข้าวของ (7.1) ข่มขู่รังแก (13.6) กีดกันออกจากกลุ่ม (7.4) แสดงอำนาจ (19.8) กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญ พบว่า เพิกเฉย/อดทน (27.0) สู้คืนทางร่างกาย/วาจา (6.8) จัดการทางสังคม เช่น อยู่ใกล้กับนักเรียนคนอื่น หลีกเลี่ยงผู้ข่มเหงรังแก ไม่มาเรียน (4.6) บอกใครสักคน (พ่อแม่ ครู เพื่อนสนิท) (86.1) ยอมรับที่จะไม่ทำอะไรเลย (8.6) วางแผนแก้แค้น (1.5) ไม่บอกใครเลย (14%) กลยุทธ์ที่นักเรียนรายงานประกอบด้วย การเพิกเฉยหรือการอดทน การแก้แค้นทางร่างกายและทางวาจา การยอมรับที่จะไม่เผชิญปัญหา การใช้ การบอกใครสักคน การวางแผนแก้แค้น และการไม่ทำอะไรเลย

โคนิชิและไฮเมล (Konishi; Hymel. 2009: 333) ศึกษาการข่มเหงรังแกและความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อตรวจสอบบทบาทการเผชิญปัญหาในการป้องกันความเครียดและการสนับสนุนทางสังคม ในการลดแนวโน้มการข่มเหงรังแกในการโต้ตอบความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5-7 จำนวน 312 คน ที่ตอบแบบสอบถามประกอบด้วยการประเมินระดับความเครียด (ความยุ่งยากประจำวัน เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด) กลยุทธ์เผชิญปัญหา (การลงมือแก้ไข การหลีกเลี่ยง การหันเหความสนใจ การแสวงหาการสนับสนุน) การสนับสนุนทางสังคม (จากเพื่อน ครอบครัว ครู) และการข่มเหงรังแก สอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ชี้ว่า ความเครียดสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการข่มเหงรังแกจากการรายงานตนเอง แต่ไม่สัมพันธ์กับครอบครัวเป็นตัวเชื่อมและการเผชิญปัญหาด้วยการหันเหความสนใจนั้นได้เพิ่มความสัมพันธ์ของการข่มเหงรังแกความเครียด

2.5.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

พิชญา ประสพบุญชัยมี (2546: 184-185) ได้ศึกษาระดับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า การศึกษาระดับอารมณ์ครั้งนี้ประกอบด้วยลักษณะอารมณ์ 10 ด้าน ในแต่ละด้านมีทิศทางในการแสดงออกทางบวก และทางลบ ได้แก่ ลักษณะอารมณ์ด้านการกระทำกิจกรรมทั่วไป ลักษณะอารมณ์ด้านการยับยั้งชั่งใจ ลักษณะอารมณ์ด้านการเป็นผู้มีอำนาจ ลักษณะอารมณ์ด้านการเข้าสังคม ลักษณะอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ลักษณะอารมณ์ด้านความตรงไปตรงมา ไม่มีอคติ ลักษณะอารมณ์ด้านความเป็นมิตร ลักษณะอารมณ์ด้านการคิดคำนึงถึงผู้อื่น ลักษณะอารมณ์ด้านความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และลักษณะอารมณ์ด้านความเป็นชาย ส่วนผลการวิเคราะห์ลักษณะอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,640 คน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 2. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้นำเสนอค่าเฉลี่ย

มัธยฐาน ฐานนิยม ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแปรปรวน ความเบ้ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเบ้ ความโด่ง ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความโด่ง และคะแนนมาตรฐานปกติ ซึ่งได้แก่ คะแนนที่ของระดับอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น จำนวน 1,640 คน

หรรษา สุภาพจน์ (2548: 62-63) ได้ศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมอารมณ์โกรธของวัยรุ่น พบว่า 1. วัยรุ่นมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออยู่ในระดับน้อย ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ และด้านการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง 2. วัยรุ่นเพศชายมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นเพศชายมีการควบคุมความโกรธน้อยกว่าเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธ

ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังจากเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธ 4.วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรัญญา อธิตะ (2553: 83-84) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นผลการศึกษา พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมความรุนแรง ทั้ง 5 คน สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) สาเหตุด้านตนเอง พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้ปกครองเป็นประจำ มีทัศนคติต่อพฤติกรรมความรุนแรงว่าเป็นพฤติกรรมที่เป็นปกติธรรมดา และการมีพฤติกรรมความรุนแรงทำให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนประกอบกับนักเรียนเป็นวัยรุ่นมีลักษณะเป็นคนไม่โหยงอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย 2) สาเหตุด้านครอบครัวพบว่าเกิดจากการมีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ครอบครัวหย่าร้าง บิดาหรือมารดาเสียชีวิตนักเรียนขาดการดูแลและเอาใจใส่จากผู้ปกครองบรรยากาศในบ้านไม่น่าอยู่อาศัยมีการทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว 3) สาเหตุทางสังคมด้านเพื่อนนักเรียนให้ความสำคัญกับเพื่อนมากถูกเพื่อนชักชวนให้มีเรื่องชกต่อยทะเลาะวิวาทด้านเพื่อนนักเรียนชอบติดตามข่าวนักเรียนนักศึกษาข่าวกิจกรรมทำร้ายกันจนส่งผลให้เกิดความเคยชินต่อพฤติกรรมความรุนแรงว่าเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นด้านเกมส์ออนไลน์ พบว่านักเรียนเล่นเกมที่มีเนื้อหาความรุนแรงเป็นประจำทำให้ซึมซับเอาพฤติกรรมความรุนแรงไว้กับตัวเองและมาแสดงพฤติกรรมความรุนแรงต่อเพื่อนหรือคนที่อ่อนแอกว่า

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นมีผลต่อการกระทำกิจกรรมทั่วไป อาทิเช่น การปรับตัวเข้าสังคม การยับยั้งชั่งใจ ความต้องการเป็นผู้มีอำนาจ การควบคุมทางอารมณ์ ไม่มีอคติ ความเป็นมิตร การคิดคำนึงถึงผู้อื่น และความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เคลแมน (Kelman. 1963: 399 - 432) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึงวิธีการที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ได้รู้จักตนเอง รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดความรับผิดชอบในตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง และสามารถนำทักษะที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

เชอรัทเชอร์และสโตน (Shertzer; & Stone. 1968: 448 – 449) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือแก้ปัญหาร่วมกันด้วยการปรึกษาหารือร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย เน้นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึก และยังได้รับฟังความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีปัญหาเช่นเดียวกัน การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969: 9 - 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง วิธีการที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยจะร่วมกันสำรวจปัญหาและความรู้สึกของกันและกันแล้ว สมาชิกทุกคนหาทางแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเอง

กาวรีย์สและบราวน์ (Gawrys; & Brown. 1970: 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง การสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม จุดประสงค์ของกลุ่มกำหนดขึ้นมาจากสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดสนใจและปัญหาร่วมกัน

โอลเซน (Ohlsen. 1970: 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แฮนเซน วอร์เนอร์และสมิธ (Hansen, Warner; & Smith. 1976: 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์การณต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แล้วพยายามปรับปรุงแก้ไขเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2522: 173 - 178) ยังได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีจุดมุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน สนใจความรู้สึก ทศนคติ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก จะมีการจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่มให้เกิดบรรยากาศที่จะให้สมาชิกระบายความรู้สึก ทศนคติของตนออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มนั้นจะมาด้วยความสมัครใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534: 180) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือมีความต้องการคล้ายๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 90) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา ข้อตกลงระหว่างการให้คำปรึกษารายบุคคลกับการให้คำปรึกษากลุ่มประการหนึ่ง คือ การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนที่มีปัญหาหารือและแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษารายบุคคลนั้นจะไม่ได้รับความคิดเห็นอย่างกว้างขวางจากผู้มีปัญหาคงต้องใช้ความคิดมากในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้น อาจจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ยากในบางกรณี

2. การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อน เพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงแล้วการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปก็เป็นการแก้ไข

ปัญหาปกติอยู่แล้วและไม่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาโรคประสาท โรคจิต เพราะถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำปรึกษาแต่ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ

3. การให้คำปรึกษากลุ่ม มุ่งจะช่วยเหลือที่มีสภาพปกติในที่นี้ หมายความว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนี้จะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Mental Disorder) ถ้าหากสมาชิกคนใดก็ตามมีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิกในกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหาด้วยกัน เพราะอาจจะมีอาการรับรู้ มีความคิดทั้งหลายที่ผิดปกติไปการสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหา เนื่องจากพูดหรืออภิปรายแล้วสมาชิกไม่สามารถเข้าร่วมกันได้วัชรี ทรัพย์มี (2551: 80) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคล ซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา นอกจากนี้

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยการเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่มีลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกัน มีผู้ให้คำปรึกษาเข้าร่วมในกลุ่มคอยช่วยเหลือกลุ่มในการปรึกษาหารือ หาแนวทางแก้ปัญหา และกระตุ้นให้กลุ่มเกิดการพูด เพื่อเป็นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นให้ได้มากที่สุด

3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เรย์ (Corey, 2000: 7) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และการมองหาวิธีการในการแก้ปัญหาความขัดแย้งของตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด
8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
9. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ

10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
12. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด ตลอดจนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งหวังของผู้อื่น
13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 180) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาการยอมรับตนเอง และรู้สึกว่ามีคุณค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นตอนพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
6. เพื่อส่งเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกให้มีความรัก ความสามัคคีกัน

จากจุดหมายข้างต้นสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อต้องการพัฒนาสมาชิกในกลุ่ม ให้เกิดการไว้วางใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเอง รู้สึกว่ามีคุณค่า การค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน การเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองและเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง

3.3 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.3.1 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970: 103 - 109) กล่าวว่าสมาชิกที่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัครและมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย และลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทอย่างไรในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มดำเนินและบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เชอร์ทเซอร์และสโตน (Shertzer; & Stone. 1968: 457) ได้เสนอแนวทางการเลือกสมาชิกคือ ควรเลือกผู้ที่มีความสนใจหรือปัญหาคล้ายคลึงกัน ประกอบด้วยทั้งสองเพศมีวัยใกล้เคียง

กันเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและเต็มใจจะแสดงความคิดเห็น การเลือกจะต้องใช้วิธีสัมภาษณ์ที่
 ละคน บุคคลที่ไม่เหมาะสมในการเข้ากลุ่มคือ พวกก้าวร้าว เหนียวยามมากเกินไป ปรับตัวยากและ
 ไม่ควรจัดคนที่เป็นญาติหรือเพื่อนสนิทไว้กลุ่มเดียวกัน เพราะว่าต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว
 อาจทำให้ไม่สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 94 – 95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกไว้
 4 ประการดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
 เพื่อที่จะได้อภิปรายประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับการปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไข้ปัญหา เพราะต้อง
 มีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม
3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะที่แตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม
 เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะ
 ทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น ไม่ควรจัดบุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จาก
 กลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า หลักการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้น สมาชิกจะต้องเข้า
 กลุ่มด้วยความรู้สึกสมัครใจ เต็มใจ และมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกัน
 บ้าง เช่น การมีสมาชิกในกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิง ในการเข้ากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจง
 จุดมุ่งหมาย และลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทอย่างไรในกลุ่ม
 เพื่อให้กลุ่มดำเนินและบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม
 ได้มีบทบาททุกคน

3.3.2 ขนาดของกลุ่ม

มาฮ์เลอร์ (Mahler. 1969: 54 - 55) กล่าวว่าสมาชิกของกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คน
 และไม่ควรเกิน 10 คน เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่

ทรอตเซอร์ (Trotzer. 1977: 186) กล่าวว่าทำให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีลักษณะกลุ่ม
 ขนาดเล็กซึ่งควรมีจำนวนสมาชิก 6-8 คน จึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

คอร์เรย์ (Corey. 1995: 65) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มควรมี 8 คนจะเอื้อ
 ต่อประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 94) กล่าวว่าทำให้คำปรึกษากลุ่มบุคคลที่จะเข้ากลุ่ม
 จะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ
 ประมาณ 6- 10 คน

วัชรวิ ทรัพย์มี (2551 : 193) ขนาดของกลุ่มปกติแล้วควรมีขนาด 6-8 คน

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกได้อย่างน้อยสุด
 6 คน และไม่ควรมากกว่า 10 คน ซึ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการทำกลุ่มให้คำปรึกษา

3.3.3 ระยะเวลาและจำนวนครั้ง

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973: 182) กล่าวว่า ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาน้อย อาจจัดให้มีการปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1-1/2 ชั่วโมง ถ้าเป็นเด็กระดับประถมศึกษา เวลาที่ควรใช้ไม่ควรนานเกิน 1 ชั่วโมง อาจอยู่ในช่วง 30-45 นาที เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวนในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะสั้น

วัชร ทรัพย์มี (2522: 182) กล่าวว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยปกติ สำหรับวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งที่ใช้ในการให้คำปรึกษาควรให้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อยอาจจะสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เวลาไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมงหรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่พบควรกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่มระยะเวลาเวลาควรอยู่ในเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง เพราะถ้านานไปสมาชิกในกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาควรพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีประมาณ 6-7 ครั้ง ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น

3.3.4 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ และเข้าใจและยอมรับที่จะนำเอาพลังต่างๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถใช้พลังงานเหล่านี้ด้วย (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2547 : 97 - 98) ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนเอง จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาทั้งหลายจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง เพื่อการแก้ปัญหาในกลุ่ม นอกจากนี้จะต้องเพิ่มโอกาสให้เกิดความเจริญงอกงามภายในกลุ่มที่รับคำปรึกษา

3. การยอมรับ (Acceptance) การให้คำปรึกษากลุ่มจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อสมาชิกให้การยอมรับกันเอง ซึ่งจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. การดึงดูด (Attractiveness) ถ้าหากเป็นกลุ่มที่ดึงดูดใจของสมาชิกในกลุ่มมากเท่าใด ก็ยิ่งจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง และบุคคลที่จะต้องมียุทธวิธีในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น ซึ่งนับได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นอย่างมาก

7. ความเครียด (Tension) ความเจริญงอกงามของสมาชิกในกลุ่มในขณะที่รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้น สมาชิกจะมีความเครียดอยู่บ้าง การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงใจที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อผู้มีปัญหาที่มีความเข้าใจ และยอมรับเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการเข้ารับการให้คำปรึกษาในกลุ่ม เขาจะไม่ละเลยต่อปทัสถานของกลุ่ม เพราะสมาชิกย่อมต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองเขาไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาร่วมกัน ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ขึ้นอยู่กับปทัสถานของกลุ่มด้วย

3.4 ทักษะของกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะทางวิชาชีพเพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ คอเรีย (Corey, 2004: 32-39) ได้เสนอทักษะที่สำคัญและจำเป็นต่อผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาด้วยคำพูด หรือท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่างๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของสมาชิกโดยไม่มี การเพิ่มเติมข้อความใหม่เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้ฟังและเกิดความเข้าใจ ความหมายที่ชัดเจนขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึก และความคิดของเขา ขณะเดียวกันก็เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอา ปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่างๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อให้เกิด ความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาได้อย่าง ชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการช่วยให้มีการรวบรวมความคิดและ เนื้อหาที่เป็นประเด็นที่สำคัญ ให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่ม อาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือสมาชิกแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มได้ การสรุปจะ นำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่ สมาชิกอีกคนหนึ่ง

5. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่ เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อให้ สมาชิกได้เกิดความกระจ่าง และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถาม ปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากเกินไปเพราะจะทำให้ สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อ บรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของ พฤติกรรมโดยมีการตีความในเชิงวิหิจนัย การคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้นๆ เพื่อช่วยให้ สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมแตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้ สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้นๆด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิก อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิก หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ทักษะการ เผชิญหน้าควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันเรียบร้อยแล้ว และจะต้อง ระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก ไม่ใช่ตัวเขา รวมทั้งเป้าหมายเพื่อการให้ความ ช่วยเหลือหรือสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่า ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็น คำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อน ความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุกๆ สิ่งที่สมาชิกพูดหรือ ทำทางที่สมาชิกแสดงออก

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีกรอบในวง โดยผู้นำกลุ่มต้องมีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้น ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกในโลกของสมาชิก การเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจ และให้ความนับถือกับสมาชิกกลุ่ม

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นทักษะที่ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่มเพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ สนับสนุนให้สมาชิกแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12. การเริ่มต้น (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่น กำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่มในระยะแรกๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวของเขาเองบ้าง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำความเข้าใจในเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่มตลอดการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาเป้าหมายอื่นๆ ของสมาชิกเอง ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีทักษะในการทำหายสมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

14. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างไร ก็แสดงข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

15. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เป็นต้นว่า การให้ข้อเสนอแนะ การให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปเป็นการบ้าน การให้คำแนะนำอาจจะมาจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกมีการพึ่งพามากขึ้น ผู้นำกลุ่ม

จึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการให้คำแนะนำ และควรให้ข้อเสนอโดยปราศจากอคติ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นด้วย

16. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่กลุ่มกำลังพัฒนา สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขต ด้วยความรุนแรง หรือมีการโยนความคิดให้ผู้อื่น และมีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะนี้เข้ามาสอดแทรก เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากความเสียหายทางด้านจิตใจหรือทางร่างกาย และจากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของกลุ่ม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีการระมัดระวังให้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของสมาชิกได้ จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และมีผลต่อบรรยากาศกลุ่ม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้กับสมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไรและมีความลึกซึ้งมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากและเร็วเกินไปสมาชิกจะมีความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิก แต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไปก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกลุ่ม และอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

18. การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนาจกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจสมาชิก การแสดงความคิดเห็นอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้สังเกตท่าทีและเรียนรู้จากพฤติกรรมต่างๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

19. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสมาชิก เป็นการมองหาทิศทางที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเชื่อมการทำงานของสมาชิกกับทิศทางเหล่านี้ โดยผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาปฏิสัมพันธ์โดยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าที่ผู้นำจะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเอง

20. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้นำกลุ่มต้องมีการหยุดยั้งพฤติกรรมบางอย่างภายในกลุ่ม การปิดกั้นเป็นทักษะที่ต้องการให้เกิดความรู้สึกไว การชี้แนะ และความสามารถในการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม โดยจะใช้กับพฤติกรรมที่เฉพาะ ไม่ใช้กับสมาชิกทุกคน และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย

21. การสิ้นสุด (Terminating) ผู้นำกลุ่มควรที่จะเรียนรู้ว่าเมื่อไหร่จะยุติกลุ่มอย่างไร ทักษะนี้จะใช้ในการปิดกลุ่มในแต่ละครั้งหรือยุติกลุ่มในครั้งสุดท้าย โดยการให้สมาชิกอธิบายในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

ภายนอกกลุ่ม การประเมินและการติดตามหลังการยุติกลุ่ม การให้ข้อมูลแหล่งที่จะช่วยสมาชิกได้มากขึ้น และการให้การแนะนำรายบุคคลในกรณีที่เป็น

3.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

อัลเบิร์ต เอลลิส (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2549: 124; อ้างอิงจาก Albert Ellis. 1984) เป็นผู้นำของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดที่พอจะสรุปสาระสำคัญได้ว่าได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ จะนำไปสู่การมีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้คำปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงต้องช่วยให้เขาเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

3.5.1.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เป้าหมายหลัก คือ การสอนให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสืบค้น และจัดหือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

เป้าหมายเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีประเด็นสำคัญ 11 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้นผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็น และสิ่งต่างๆ ที่หลากหลายโดยไม่ตั้งترضยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือผู้อื่นอยู่เสมอ

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์กับสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญรอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทางและดำเนินชีวิตตนเองได้ ระวังการพึ่งพาตนเอง สามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวอยู่ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสุข

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความอดทน อดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ อาทิ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของบุคคลอื่น เขาก็จะไม่ประณามหยามเหยียดผู้ที่แสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่เขา

9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเสี่ยง อาทิ เมื่อผู้รับคำปรึกษาถามตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นให้เต็มตามศักยภาพ โดยไม่กังวลมากเกินไปจนถึงความผิดพลาดล้มเหลวซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้

10. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจ และให้ความสำคัญจนบรรลุผลสำเร็จ

11. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหา อุปสรรค ซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.5.1.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเทคนิค

ที่หลากหลาย ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษาและปัญหาของเขา เทคนิคการให้คำปรึกษาในทฤษฎีนี้แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิดหรือเทคนิคทางการคิด (Cognitive

Techniques) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ เช่น

1.1 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อ

ที่ไร้เหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายผู้รับคำปรึกษาใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา

1.2 เทคนิคการทำกรบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิด

เป็นการบ้าน (Cognitive Homework) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษามอบให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเป็นการบ้าน เพื่อให้มีความคิด ความเชื่อที่เหมาะสมขึ้น

1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือเทคนิคการ

ปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing One's Language) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับคำปรึกษาให้เหมาะสมขึ้น

1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) เป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วย

แก้ไขความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้ เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกขบขันในพฤติกรรมพ่ายแพ้แก่ตนเอง หรือการทำลายตนเองโดยไม่เกิดความรู้สึกหวาดกลัว

2. กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่ใช้ใน

การพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ เช่น

2.1 เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

(Rational-Emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่าอยู่ในสภาพการณ์ที่รู้สึกเคยชิน และมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ต่อมาผู้รับคำปรึกษาจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นด้วย

2.2 เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่

มีจุดมุ่งเน้นเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาทดลองสวมบทบาท และแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น

2.3 เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคหักล้าง

ความละอายใจ (Shame-Attacking Exercises) เป็นเทคนิคในการลดความรู้สึกอับอายของผู้รับคำปรึกษา

2.4 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่

ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิดความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

3. กลุ่มเทคนิคพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่ใช้

ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ เช่น

3.1 เทคนิคผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

3.2 เทคนิคการจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

(Systematic Desensitization)

3.3 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling)

3.4 เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการทำงาน

(Behavioral Homework Assignments)

3.5 การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนและเสนอแนะให้ผู้รับคำปรึกษาที่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามกำหนด ให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกให้สิ่งที่ตนชื่นชอบ ส่วนผู้รับคำปรึกษาที่ไม่ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาก็จะเสนอแนะให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกการปรับโทษตนเอง

3.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group

Counseling Theory)

คอเรย์ (Corey.1996: 182-190) อธิบายว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมจะดำเนินไปบนพื้นฐานของความคิดแบบภวนิยม สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาคือ การเคารพ ซึ่งเป็น การแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษาที่เชื่อในศักยภาพและความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการที่เผชิญกับปัญหาและค้นหาทางที่เหมาะสมกับตัวเองได้ กระบวนการให้คำปรึกษามีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะสำรวจความคิด ความรู้สึก และทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ทั้งในด้านค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษา
2. กระตุ้นให้สำรวจแหล่งช่วยเหลือ ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจว่าเขาจะดำรงชีวิตอย่างไร ขณะนี้เขาเป็นอย่างไรและชีวิตในอนาคตเช่นใดที่เขาต้องการ ชั่งน้ำหนักระหว่างทางเลือกต่างๆ ของตนเองและสำรวจผลของการกระทำที่มีต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้จะนำไปสู่การรับรู้ในมิติใหม่ (New insight) ปรับโครงสร้างค่านิยมและทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาเอง ซึ่งในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้คุณค่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบแนวทางที่มีเป้าหมาย และมีคุณค่าสำหรับตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

3.5.2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม

1. เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความคิด ความเข้าใจตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง
2. เทคนิคการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal Setting) เป็นเทคนิคที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ และตามอัตภาพหรือศักยภาพของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ขอรับคำปรึกษาจะมีการวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

3.5.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ที่ได้กล่าวว่า มนุษย์เรียนรู้จากการสังเกต (Observation Learning) ได้แก่ ตัวแบบ (Modeling) ผู้สังเกตจะดูว่า ตัวแบบทำอะไรแล้ว ได้รับจากการกระทำอะไร ในวันข้างหน้า ผู้สังเกตจะระลึกแบบแผนพฤติกรรม และทำตามตัวแบบนั้น

3.5.3.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยน แก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. เพื่อสร้างสถานการณ์เรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไข พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกัน ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมาย พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้นๆ โดยผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมนั้น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้ เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

3.5.3.2 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

เทคนิคการให้ตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคกระบวนการที่ให้ผู้สังเกต ฟัง หรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลแล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป ตัวแบบจำแนกเป็น ตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคล ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์จาก ภาพยนตร์ และตัวแบบจากหนังสือ

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.6.1 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

แฮร์ริส (Harris, 1993: 1992) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่มีต่อ พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มควบคุมได้รับวิธีการให้ความรู้ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการ

บำบัดแบบเผชิญความจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น สามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ

ซาง (Chang.1995: 1706) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงและการสอนตามทฤษฎีควบคุม ที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบและการควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยใต้หวัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามทฤษฎีควบคุม จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามทฤษฎีควบคุม จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งนักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรับผิดชอบและควบคุมตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองเกิดขึ้นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และคะแนนพฤติกรรมความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าคะแนนในระยะหลังการทดลอง

อีเด็น (Eden.1996: 149) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลทฤษฎีควบคุมและทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการลดพฤติกรรมก่อวินาศกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนเกรด 7 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีควบคุมและการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีความเป็นจริง มีคะแนนพฤติกรรมก่อวินาศกรรมลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แต่ในด้านอำนาจการควบคุมตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการรักษาระเบียบวินัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

3.6.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

อังศุรีย์ พุ่มชา (2544: 98-99) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเพิ่มมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนรู้โดยธรรมชาติ ทำให้นักศึกษาเปิดใจยอมรับโอกาสที่จะเรียนเพิ่มมากขึ้น มีอิสระในการเลือกเรียน โดยไม่คล้อยตามความคิดของใคร ตัดสินใจด้วยตนเองได้ ให้ความเอาใจใส่ต่อการเรียน ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย

พิสมัย พันธุ (2545 : 86-93) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่มีอายุ 12-15 ปี ไม่มี ความพิการซ้อน ใช้ภาษามือในการสื่อสาร โรงเรียนศึกษาพิเศษอุดรธานี ปีการศึกษา 2544 จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากสุวคนธ์ พลโยธา แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตรฐานส่วนประมาณค่า จำนวน 60 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.31 ถึง 0.74 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92 และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 10 โปรแกรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ยและส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐานผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินซึ่งไม่มีความพิการซ้อนและใช้ภาษามือในการสื่อสาร มีการปรับตัวโดยรวมและเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ การเข้าใจตนเอง ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น ด้านการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ด้านการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นดีขึ้นอยู่ในระดับมากหลังการได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ปริญญา ฮวดศรี (2551: 91-92) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมโดยรวมดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา มีการปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารงานวิจัย สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีของการเผชิญความจริง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของบุคคลให้เหมาะสมได้ และสามารถที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริงจะสามารถพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นให้กับวัยรุ่นได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 1,085 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อการศึกษาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 286 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) จากประชากร โดยใช้ระดับความเชื่อมั่น .05 (Yamane', 1976 : 886-897)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียน จำนวน 8 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียน จำนวน 74 คน ที่มีคะแนนแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน
 - 1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
 - 1.2 แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. ระดับชั้น () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้อง
- () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ห้อง

2. แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาของเอนไรท์ มาแล้วนำมาปรับปรุงให้สอดคล้องกับบริบทของคนไทย โดยมีขั้นตอนการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิตยสาร วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่นเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.2 นำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนไปให้ ประธาน คณะกรรมการพิจารณาความเหมาะสม และพิจารณาความสอดคล้องด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและรูปแบบเพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยมากที่สุด จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.3 ศึกษาข้อคำถามแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน จำนวน 60 ข้อ ซึ่งในแต่ละข้อจะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

- ด้านที่ 1 ด้านความคิด จำนวน 20 ข้อ
- ด้านที่ 2 ด้านความรู้สึก จำนวน 20 ข้อ
- ด้านที่ 3 ด้านพฤติกรรม จำนวน 20 ข้อ

2.4 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ตรวจสอบ และผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะให้ปรับปรุงข้อความบางข้อ โดยผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อความตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

2.5 หาค่าอำนาจจำแนก (Item Total Correlation) โดยนำแบบวัดการให้อภัยที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้วจำนวน 60 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนวัดนวลนรดิษฐ์ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 95 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นไทล์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยวิธีการทางสถิติแบบ t-test จำนวน 58 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

2.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบวัดการให้อภัยที่คัดเลือกในข้อที่ 2.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.98

ลักษณะแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

แบบวัดการให้อภัยนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม โดยข้อคำถามแต่ละข้อมีความหมายในทางบวกและทางลบ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความคิด จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย
 - 1.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ข้อ 42,43,45,48,49,52,54,55,57,58
 - 1.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ข้อ 39,40,41,44,46,47,50,51,53,56
2. ด้านความรู้สึก จำนวน 19 ข้อ ประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ข้อ 1,3,4,6,7,11,15,16,17,18
 - 2.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ข้อ 2,5,8,9,10,12,13,14,19
3. ด้านพฤติกรรม จำนวน 19 ข้อ ประกอบด้วย
 - 3.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ข้อ 20,24,25,26,28,30,33,35,36,38
 - 3.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ข้อ 21,22,23,27,29,31,32,34,37

ตัวอย่างแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบใส่ในช่องว่างในแต่ละข้อของประโยคนี้

ตัวอย่างข้อคำถามด้านความคิดในแง่บวก

- ฉันคิดว่าเขาหรือเธอเป็น _____

ข้อ	ฉันคิดว่าเขาหรือ เธอเป็น.....	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.	เป็นคนที่ดี	1	2	3	4	5	6
00.	เป็นคนที่น่านับถือ	1	2	3	4	5	6

ตัวอย่างข้อคำถามด้านความคิดในแง่ลบ

- ฉันคิดว่าเขาหรือเธอเป็น _____

ข้อ	ฉันคิดว่าเขาหรือ เธอเป็น.....	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.	คนที่เคราะห์ร้าย	1	2	3	4	5	6
00.	คนร้ายกาจ	1	2	3	4	5	6

ตัวอย่างข้อคำถามด้านความรู้สึกในแง่บวก

- ฉันรู้สึก _____ เมื่ออยู่กับเขาหรือเธอคนนั้น

ข้อ	ฉันรู้สึก.....	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.	อบอุ่น	1	2	3	4	5	6
00.	ดีใจ	1	2	3	4	5	6

ตัวอย่างข้อคำถามด้านความรู้สึกในแง่ลบ

- ฉันรู้สึก _____ เมื่ออยู่กับเขาหรือเธอคนนั้น

ข้อ	ฉันรู้สึก.....	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.	ต่อต้าน	1	2	3	4	5	6
00.	เป็นศัตรู	1	2	3	4	5	6

ตัวอย่างข้อคำถามด้านพฤติกรรมในแง่บวก

- เกี่ยวกับบุคคลคนนี้จะทำอะไรจะ_____

ข้อ	ฉันจะทำหรือจะ...	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.	แสดงถึงมิตรภาพ	1	2	3	4	5	6
00.	สนับสนุน	1	2	3	4	5	6

ตัวอย่างข้อคำถามด้านพฤติกรรมในแง่ลบ

- เกี่ยวกับบุคคลคนนี้จะทำอะไรจะ_____

ข้อ	ฉันจะทำหรือจะ...	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0.	หลีกหนี	1	2	3	4	5	6
00.	ไม่สนใจ เพิกเฉย	1	2	3	4	5	6

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน กำหนดไว้ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	6	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	5	คะแนน
เห็นด้วยเล็กน้อย	ให้	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
เห็นด้วยเล็กน้อย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	ให้	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	5	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	6	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย พิจารณาจากระดับค่าเฉลี่ย โดยถือเกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

- 1.00 – 2.00 หมายถึง มีการให้อภัยผู้อื่นน้อยที่สุด
- 2.01 – 3.00 หมายถึง มีการให้อภัยผู้อื่นน้อย
- 3.01 – 4.00 หมายถึง มีการให้อภัยผู้อื่นปานกลาง
- 4.01 – 5.00 หมายถึง มีการให้อภัยผู้อื่นมาก
- 5.01 – 6.00 หมายถึง มีการให้อภัยผู้อื่นมากที่สุด

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม จากตำราหนังสือ เอกสาร วารสาร บทความ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนที่จะนำมาสร้าง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนให้สอดคล้อง กับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านได้แก่ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการดำเนินงาน แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนวัดนวลนรดิศ กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนเพื่อดูความเหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลองและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดสอบใช้ในการดำเนินการวิจัย ซึ่งจะใช้เวลาในการทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

ระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม

โดยในการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2554 – 25 มกราคม พ.ศ. 2555

ตาราง 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

ครั้งที่	วันที่	เรื่อง
1	19 ธันวาคม พ.ศ. 2554	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจคำว่า การให้อภัย
2	21 ธันวาคม พ.ศ. 2554	การรับรู้ความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่โกรธเคือง
3	26 ธันวาคม พ.ศ. 2554	การปรับเปลี่ยนความคิดและลดอคติที่ตนเองมีต่อผู้อื่น
4	28 ธันวาคม พ.ศ. 2554	การยอมรับความรู้สึกโกรธของตนเองที่มีต่อผู้อื่นที่ตนเองรู้สึกโกรธแค้น
5	12 มกราคม พ.ศ. 2555	การเผชิญหน้ากับอารมณ์โกรธด้วยการใช้สติ
6	19 มกราคม พ.ศ. 2555	พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธ
7	17 มกราคม พ.ศ. 2555	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และตัดสินใจที่จะให้อภัย
8	25 มกราคม พ.ศ. 2555	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนนวมวิทย์ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 95 คน ทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

3. ขอนหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน และเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนไปเก็บกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม ทั้งหมดจำนวน 286 คนด้วยตนเอง จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 74 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายมา 8 คนและสอบถามความสมัครใจ

5. ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนตามกำหนดการที่วางไว้ทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

6. หลังการทดลองครั้งสุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนอีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้ไปวิเคราะห์ตามวิธีการสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลอง โดยการดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.2543: 65) มีแบบแผนทดลอง ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
X	แทน	การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2554 – 25 มกราคม พ.ศ. 2555 ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง รวม 8 ครั้ง ณ ห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

3. ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดการให้ภัยผู้อื่นของนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนก

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการใช้หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้สถิติทดสอบค่า t-test แบบไม่อิสระต่อกัน (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2549: 87)

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบระดับการให้ภัยผู้อื่นก่อนและหลังการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้ภัยผู้อื่นของนักเรียนว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
MD	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง (Mean Different)
df	แทน	ค่าอันตภาพชั้น (n-1)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน t – test for Dependent Samples
P	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้อภัยผู้อื่นในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้การทดสอบ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. วิเคราะห์การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน จำแนกตามรายด้าน (N = 286 คน)

ด้านที่	ด้าน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1.	ความคิด	4.48	.94	มาก
2.	ความรู้สึก	4.30	.97	มาก
3.	พฤติกรรม	4.38	.88	มาก
	รวม	4.54	.88	มาก

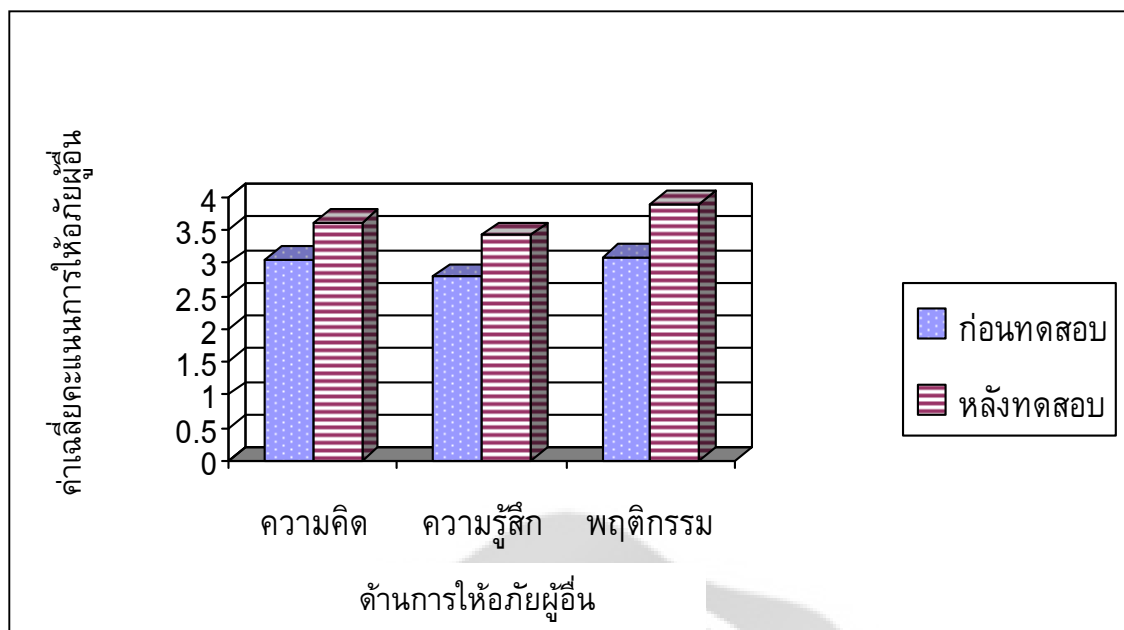
จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนมีคะแนนการให้อภัยผู้อื่นโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้อภัยผู้อื่นในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการให้อภัยผู้อื่นในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (n=8 คน)

ด้าน	คะแนนเต็ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	t	df	p-value
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.				
1. ความรู้สึก	120	3.05	.76	3.60	1.04	0.55	3.08*	7	.02
2. พฤติกรรม	114	2.79	.60	3.42	.88	0.63	2.65*	7	.03
3. ความคิด	114	3.08	.81	3.89	.78	0.81	3.32*	7	.01
ภาพรวม	348	2.97	.68	3.64	.84	0.67	4.01*	7	.01

* P < .05



ภาพประกอบ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการให้ภัยผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

จากตาราง 4 และภาพประกอบ 3 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนการให้ภัยผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรวมและรายด้านพบว่ามีคะแนนการให้ภัยผู้อื่นด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนมีการให้อภัยเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 1,085 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาเพื่อการศึกษาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 286 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) จากประชากร โดยใช้ระดับความเชื่อมั่น .05 (Yamane', 1976: 886-897)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียน จำนวน 8 คน ที่ได้มาจากการสุ่ม อย่างง่ายจากนักเรียน จำนวน 74 คน ที่มีคะแนนแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน
 - 1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
 - 1.2 แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2. การให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน

ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Reserch) โดยใช้แบบแผนการทดลองดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2554 – 25 มกราคม พ.ศ. 2555 ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง รวม 8 ครั้ง ณ ห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร

3. ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนก
 - 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้สถิติทดสอบค่า t-test แบบไม่อิสระต่อกัน
(ชูศรี วงศ์รัตน์. 2549: 87)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการให้อภัยผู้อื่นในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้การทดสอบ t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาและการพัฒนา สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีการให้อภัยผู้อื่นโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก
2. การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่านักเรียนมีคะแนนการให้อภัยผู้อื่นด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีผลต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน พบว่า

1. การศึกษาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนการให้อภัยผู้อื่นโดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อแจกแจงเป็นรายด้านก็อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าที่นักเรียนมีการให้อภัยผู้อื่นเพิ่มสูงขึ้นเนื่องมาจากนักเรียนที่เข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ อยู่ในช่วงของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่รู้จักใช้เหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539: 25) ที่กล่าวไว้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ตนรู้เห็นเป็นไปตามที่ตนคิดว่ามีเหตุผลพอสมควรแล้ว การศึกษาในสถาบันการศึกษาและการอบรมจะช่วยให้การค้นหาเหตุผลชัดเจนยิ่งขึ้น และยังพบว่าวัยรุ่นนั้นเป็นวัยแห่งการสร้างทัศนคติอันดีงาม เด็กในวัยนี้จะมีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม หัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง จึงทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการให้อภัยผู้อื่นอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โอ ปาร์ค ยังฮี (Oh Park, 1997: online) ได้ศึกษาการพัฒนาการให้อภัยในบริบทความขัดแย้งกับเพื่อนสนิทของวัยรุ่นในประเทศเกาหลี โดยนำเสนอรูปแบบการพัฒนาเพื่อให้เกิดความเข้าใจการให้อภัยผู้อื่นที่ตอบสนองต่อคำถามโดยนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน และ นักศึกษา จำนวน 30 คน ที่เพิ่มมีประสบการณ์ความขัดแย้งและได้รับความไม่

ยุติธรรมจากเพื่อนสนิทในช่วงระยะเวลาที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ไม่นาน ผลการศึกษาพบว่า ผลของการส่งเสริมในการพัฒนาเพิ่มขึ้นตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเข้าใจในให้อภัยและพฤติกรรมการให้อภัย และสอดคล้องกับ วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์ (2544: 45) ที่ศึกษา ผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ว่าการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลของความใกล้ชิด (ความใกล้ชิดมากและความใกล้ชิดน้อย) และการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ (ความรุนแรงมากและความรุนแรงน้อย) ต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน ผู้ร่วมการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี เพศชาย 101 คน และเพศหญิง 139 คน ผู้วิจัยขอให้ผู้ร่วมการวิจัยระลึกถึงคน ๆ หนึ่งที่เคยทำให้คนโกรธเคือง (สถานการณ์โกรธเคือง) หรือเสียใจ (สถานการณ์เสียใจ) ในอดีต จากนั้นให้ตอบมาตราวัดการให้อภัยระหว่างบุคคล แบบรายงานตนเอง Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM) ผลการวิจัยพบว่า 1) ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองและสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ ความใกล้ชิดในระดับสูงมีการให้อภัยมากกว่าความใกล้ชิดในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) 2) ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองและสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ การรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงน้อยมีการให้อภัยมากกว่าการรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) 3) สถานการณ์ที่ทำให้เสียใจมีระดับการให้อภัยมากกว่าสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และสอดคล้องกับ พรรษา สุภาพจน์ (2548: 62-63) ที่ได้ศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมอารมณ์โกรธของวัยรุ่น พบว่า 1) วัยรุ่นมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออยู่ในระดับน้อย ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ และด้านการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง 2) วัยรุ่นเพศชายมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นเพศชายมีการควบคุมความโกรธน้อยกว่าเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธ 4) วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้ คำปรึกษากลุ่ม มีการให้อภัยผู้อื่นโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มในหลายทฤษฎี โดยผู้วิจัยเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนา

การให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน โดยมีรายละเอียดของกระบวนการแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ในการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) โดยใช้กิจกรรม “มารู้จักว่าฉันเป็นใคร” ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 50-51) รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อเสนอนะที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม โดยบรรยากาศของการเข้ากลุ่มของสมาชิกในครั้งแรกยังไม่กล้าพูดและไม่กล้าที่จะแสดงออกมากนัก ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลางให้สมาชิกและผู้วิจัยเกิดความคุ้นเคยและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกแต่ละคน การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ

สำหรับในขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะพิจารณาเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะพัฒนา เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุคคลที่ตนเองรู้สึกโกรธเคืองที่ยังไม่ได้รับการให้อภัย เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้นักเรียนพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียที่เกิดจากการไม่ให้อภัยกับผู้อื่นที่ยังรู้สึกโกรธเคืองอยู่ และนำไปสู่การปรับปรุงตนเองในด้านการให้อภัยผู้อื่น เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) เพื่อที่จะนักเรียนจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่รู้สึกและมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ทำให้โกรธเคืองและพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น เทคนิคการให้ตัวแบบ เพื่อให้นักเรียนได้เห็นรูปแบบของพฤติกรรมของตัวแบบที่เกิดขึ้นว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเหมาะสมและถูกต้องหรือไม่ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทลักษณะตัวอย่างพฤติกรรมที่ได้มอบหมายแล้วสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มีความเหมาะสม เทคนิคการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal setting) เพื่อให้นักเรียนได้วางแผนชีวิตตนเองอย่างรอบคอบอันนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และตัดสินใจที่จะให้อภัยผู้อื่น

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักเรียนมีความสนใจเอาใจใส่ มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เป็นเพราะ ในการพัฒนาผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน และการให้คำปรึกษากลุ่มก็เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้านการให้อภัยผู้อื่นที่ประกอบไปด้วยอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตัวนักเรียนในแต่ละคนเองได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นเพราะพลังของกลุ่มสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น นักเรียนจะยอมรับความคิดเห็นจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ และมักจะนำความคิด แนวคิดไปปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับ โอลเซน (Ohlsen. 1970: 31) กล่าวว่า คือการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ

ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนให้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้พิจารณาทฤษฎีและ เทคนิคที่หลากหลายตามความเหมาะสมของการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่น ในแต่ละด้านดังที่ ทอมสัน (Thompson. 2003: 68) กล่าวไว้ว่า ไม่มีทฤษฎีการให้คำปรึกษาใดเพียงทฤษฎีเดียวที่สามารถสะท้อนหรืออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ได้ทั้งหมด ดังนั้นการใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มหรือการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า นักเรียนมีการให้ความสนใจที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ระหว่างกัน และช่วยกันหาแนวทางป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่มีปัญหาด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะนักเรียนมีความต้องการที่จะยกโทษและให้อภัยผู้อื่นหากเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ แสดงว่าผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน สามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียนได้โดยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการให้อภัยผู้อื่นในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อีเด็น (Eden. 1996: 149) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลทฤษฎีควบคุมและทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนเกรด 7 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีควบคุมและการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีความเป็นจริง มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แต่ในด้านอำนาจการควบคุมตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการรักษาระเบียบวินัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อีกทั้ง อังศุรีย์ พุ่มชา (2544 : 98-99) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองเพิ่มมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนรู้โดยธรรมชาติ ทำให้นักศึกษาเปิดใจยอมรับโอกาสที่จะเรียนเพิ่มมากขึ้น มีอิสระในการเลือกเรียน โดยไม่คล้อยตามความคิดของใคร ตัดสินใจด้วยตนเองได้ ให้ความสำคัญใส่ใจต่อการเรียน ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ปฏิบัติให้ได้ผล ผู้ให้คำปรึกษาควรศึกษาวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้เข้าใจถึงขั้นตอน หลักการ เป้าหมาย เทคนิค วิธีการดำเนินการให้ถูกต้องชัดเจน และควรที่จะมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ต้องการจะช่วยเหลือหรือพัฒนาให้กับผู้รับคำปรึกษาเพื่อเวลานำไปใช้จะได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้

1.2 สถานที่ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวน และมีบรรยากาศที่ดีเพื่อเอื้ออำนวยต่อการของนักเรียน และเพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างอิสระ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาและพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นในกลุ่มอื่น ตัวอย่างเช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนอาชีวศึกษา นิสิตนักศึกษา หรือกลุ่มประชากรตามองค์กรต่างๆ

2.2 ควรมีการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่น โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และอาจต้องปรับรายละเอียดของโปรแกรมให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มที่ผันแปรไป

2.3 ควรศึกษาวิธีการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่น โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรูปแบบการพัฒนาอื่นๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นต้น



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). *การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร จัตรศุกกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- เฉลิมเกียรติ ผิวนวล. (2549). "การให้อภัย" ใน ธเนศ วงศ์ยานนาวา (บรรณาธิการ). *จักรวาลวิทยา: บทความเพื่อเป็นเกียรติแก่ นิธิ เอียวศรีวงศ์*. มติชน. หน้า 538.
- ตำราวจสตีหีบจับวัยรุ่นตีกัน จับแก๊งไอติมมั่วสุ่มกว่า 30 คน รวมตัวเตรียมยกพวกตีกัน. (2555, 6 กุมภาพันธ์). *แนวหน้า*. หน้า 9.
- ประณต คำนิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเทือง ภูมิภัทรคม. (2540). *การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครสวรรค์. สถาบันราชภัฏนครสวรรค์.
- ปริญญา ฮวดศรี. (2551). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). *ทักษะการให้คำปรึกษา การผ่อนคลายและการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ดันอ้อการพิมพ์.
- พิชยา ประสพบุญชัยมี. (2546). *การศึกษาระดับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิมลรัตน์ ทิศภาคย์. (2548). *ผลของการให้อภัยและการผูกมัดระหว่างบุคคลต่อสุขภาวะทางจิต*. วิทยานิพนธ์ ศป.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- พิสมัย พันธุ. (2545). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โรงเรียนศึกษาพิเศษอุดรธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2522). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- (2551). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยาการ เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ : สายธาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม) ค่าเฉลี่ยกับการแปรความหมาย : เรื่องง่ายๆที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารวิจัยการศึกษา* 18(3): 8-11.
- วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์. (2544). ผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ว่าการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน. *วิทยานิพนธ์ ศป.ม. (จิตวิทยาสังคม)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- คันสนีย์ อัมภาส. (2548, พฤษภาคม). การให้อภัยเป็นยาวิเศษ. *แพทย์ทางเลือก*. 4(41): 55-56.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีัญญา อธิตะ. (2553). การศึกษาพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น. *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมร ทองดี. (2545). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาสิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา สุภาพ. (2545). *ปัญหาสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรพศ ทวีศักดิ์. (2550, กันยายน-ธันวาคม). *อภัยวิถีตามทัศนะของพระพุทธศาสนา*. *วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 4(3): 22-37.

- สุรัชณี เปี่ยมญาติ. (2535). *การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดประชาระบือธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินท์งานพิมพ์ ศศ.ม. (บรรณารักษ์ ศาสตร์).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หรรษา สุภาพจน์. (2548). *การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรอนงค์ อินทรจิตร. (2540). *เทคนิคการให้คำปรึกษาแนะนำ เอช ไอ วี / เอ็ดส์ เล่ม 3.*
กรุงเทพฯ : ปกเกล้าการพิมพ์.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตร.*
- อังสุรีย์ พุ่มชา. (2544). *ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 สถาบันราชภัฏพิบูล สงคราม. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา ยะราไสย. (2549, 16 กรกฎาคม). *อานุภาพของการให้อภัย. ชีวจิต. 8(187) : 16.*
- Chang, Chaunlin. (1995). "A Comparison of The Effectiveness of Counseling or Teaching Taiwanese University Students with Control Theory / Reality Therapy as The Model on Responsible Behaviors and Effective Life Control", *Dissertation Abstracts International. 56 (05) : 1706 ; November.*
- Corey, Gerald. (1995). *Theory and Practice of Group Counseling . 4th ed.*
California: Brooks/Cole.
- .(1996). *Theories and Practice of Counseling and Psychotherapy.*
California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, Gerald and Marinne Schneider Corey. (2000). *Theory & Practice of Group Counseling. 5th ed.* Brooks/Cole Thomson Learning.
- . (2004). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy. USA:*
Thomson Brooks/Cole.
- de Waal, F. B. M., & Pokorny, J. J. (2005). Primate questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 17-32). New York: Brunner-Routledge.
- Dworetzky, J. P. (1999). *Psychology. 6th ed.* New York: West Publishing Company.
- Edens, Robert Manning. (1996). "Effects of Teaching Control Theory and Reality Therapy as an Approach to Reducing Disruptive Behaviors in Middle School Physical Education", *Dissertation Abstracts International. 57 (01) : 149 ; July.*

- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp.139-161). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. Enright & J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*. Madison WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & North, J. (1988). *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright R.D. & Rique J. (2004). *The Enright Forgiveness Inventory Sample Set Manual, Test Booklet, Scoring Key*. Mind Garden, Inc.
- Freedman, S. R. (1998). "Forgiveness as an Educational Goal With Incest Survivors" (Madison, University of Wisconsin 1994); S. R. Freedman and R. D. Enright, "forgiveness as a Therapeutic Goal With Incest Survivors" (paper presented at the American Psychological Association, New York, 1995); R. D. Enright, S. R. Freedman, and J. Rique, "The Psychology of Interpersonal Forgiveness," in *Exploring Forgiveness*, eds. R. Enright and J. North (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), 46-62.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42, 200-216.
- Freedman, S. R., Enright, R. D., & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393-406). New York: Brunner-Routledge.
- Gawryls, John Jr. and O. Bruce Brown. (1970). *Group Guidance and Counseling in the Schools*. New York : McGraw – Hill Book Co.
- Gesell, A. ; Ilg, F.L. ; & Ames , L.B. (1956). *Youth: The Years from Ten to Sixteen*. New York : Harper & Row.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy : A new Approach to Psychiatry*. New York: Harper and Row.
- Hansen, Jame C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. (1976). *Group Counseling Theory and Process*. Chicago : Rand McNally College Publishing.
- Hargrave, T. (2001). *Forgiving the devil: Coming to terms with damaged relationships*. Redding, CT: Zeig, Theisen, & Tucker.

- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Harris, Margaret. Ann. Common. (1993). "Effect of Reality / Control Theory on Predictors of Responsible Behavior of Junior High School Students in An Adolescent Pregnancy Prevention Program", *Dissertation Abstracts International*. 54 (04) : 1992 ; October.
- Josselyn , I. M. (1959). *Psychological Changes in Adolescence*. *Journal of Children*. 8 : 43 – 47
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorder: Basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp 1–26). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kelman, H.C. (1963). "The Role of the Group in the Induction of therapeutic Change" *International Journal of Group Psychotherapy*, 13 : April, 399 – 432.
- Kohlberg, L. (1984). *Kohlberg's original study of moral development* (B. Puka, Ed.) New York: Garland Publishing Inc.
- Konishi, Chiaki; & Hymel Shelley. (2009). Bullying and stress in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*. 29 (3): 333-336.
- Mahler, Clarence A. (1969). *Group Counseling in the School*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Mash, E. J., & Barkley, R. A. (1996). *Child psychopathology*. New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I., Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp.65-88). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C.O.V. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford Press.
- Naylor, P.; Cowie, h; & delrar, R. (2001). Coping Strategies of Secondary School Children in Response to Being Bullied. *Child Psychology & Psychiatry Review*. 6: 114-120.
- North, J. (1985). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Ohlsen, Aerle M. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt, Rinehart and Winstan.

- Oh Park, Y., & Enright, R. D. (1997, August). The Development of Forgiveness in the Context of Adolescent Friendship Conflict in Korea. *Journal of Adolescence*. volume 20: 393-402. Retrieved January 26, 2012, from http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=EJ559210&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=EJ559210
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed. New York: Harper and Row.
- Rice, F Phillip. (1996). *The Adolescents : Development Relationship and Culture*. 8th ed. Boston : Allyn and Bacon.
- Rique, J. (1999). *A cross-cultural study on the Enright Forgiveness Inventory: A measure for interpersonal forgiveness. Samples from Brazil and the United States*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison.
- Rique, J., & Enright, R. D. (1998). Contexts of hurt and relation to forgiveness: An empirical analysis in four cultures. Paper presented at the meeting of the Association for Moral Education, Hanover, NH, November.
- Roming, C. A., & Veenstra, G. (1998). Forgiveness and psychosocial Development: Implications for clinical practice. *Counselling and Values*, 42, 185-199.
- Rusbult, C. E., Hannon, P. A., Stocker, S. L., (2005). *Forgiveness and relational repair*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 185-206). New York: Brunner-Routledge.
- Sapolsky, R. M., & Share, L. J. (2004). A pacific culture among wild baboons: Its emergence and transmission. *PLoS Biology*, 2, 534-541.
- Sarinopoulos, S. (1996). *Forgiveness in adolescence and middle adulthood: Comparing the Enright Forgiveness Inventory with the Wade Forgiveness Scale*. Unpublished Master's thesis. University of Wisconsin-Madison.
- Shertzer, Bruce and Shelly C. Stone. (1968). "Group Counseling" *Fundamentals of Counseling* New York : Houghton Mifflin Company.
- Snyder, C.R. & López, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press US.
- Subkoviak, M. J. (1992). Measuring Interpersonal Forgiveness. *Paper presented at annual Meeting of American Educational Research Association*. San Francisco, CA, April 1992.

- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Thompson, R. A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. New York : Brunner Routledge.
- Trotzer, J. (1977). *The Counselor and the Group : Intergrating Theory, Training and Practice*. Monterey, California : Brooks/Cole.
- Wade, S. H. (1989). *The development of a scale to measure forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation, Fuller Graduate School of Psychology, Pasadena, CA.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. . (pp. 18-22). New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E.L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory,review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405.
- Yamané, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis (2nd ed.)*. New York: Harper and Row.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. รายนามผู้เชี่ยวชาญ





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/3571

วันที่ ๒ มิถุนายน 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการให้ผู้อื่นของวัยรุ่นไทย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุวีริยา และ อาจารย์ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และ อาจารย์นฤมล พระใหญ่ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบวัดการให้ภัย และ โปรแกรมพัฒนาตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/4378

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ กรกฎาคม 2554

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา การแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการให้อภัยผู้อื่นในวัยรุ่นไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.เสกสรร ทองคำบรรจง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ห้องเรียน เพื่อทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และ แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นกับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 300 คน ในระหว่างเดือนสิงหาคม - ตุลาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวิฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-834-3130

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

1. ตารางการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2. รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
3. ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน



ตาราง 5 ตารางการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

ครั้งที่	เรื่อง
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจคำว่า การให้อภัย
2	การรับรู้ความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่โกรธเคือง
3	การปรับเปลี่ยนความคิดและลดอคติที่ตนเองมีต่อผู้อื่น
4	การยอมรับความรู้สึกโกรธของตนเองที่มีต่อผู้อื่นที่ตนเองรู้สึกโกรธแค้น
5	การเผชิญหน้ากับอารมณ์โกรธด้วยการใช้สติ
6	พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธ
7	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และตัดสินใจที่จะให้อภัย
8	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ



**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นในนักเรียน
การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1**

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ทำความเข้าใจคำว่า การให้อภัย

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นในวัยรุ่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทราบรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการรับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสสร้างความคุ้นเคย และรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ พร้อมทั้งแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม โดยประยุกต์ใช้เกม “มารู้จักว่าฉันเป็นใคร” ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 50-51) และทำความเข้าใจความหมายของการให้อภัย

ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และผู้วิจัยแนะนำตนเอง และเริ่มเข้าสู่เกม “มารู้จักว่าฉันคือใคร” เพื่อเป็นการทำความรู้จักซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้วิจัย สร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น และดินสอ/ปากกา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจับคู่สัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มซึ่งกันและกันให้ได้ข้อมูลมากที่สุด ในหัวข้อที่กำหนดให้ ได้แก่ ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น อุปนิสัย งานอดิเรก สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ สิ่งที่ตนเองอยากจะทำในอนาคต เป้าหมายในชีวิต โดยใช้เวลาให้สัมภาษณ์ 5 – 7 นาที

2. เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยให้สมาชิกหนึ่งเป็นวงกลม และผู้วิจัยเก็บใบสัมภาษณ์จากสมาชิกลงในกล่อง ผู้วิจัยขออาสาสมัครหรือทำการสุ่มสมาชิกในกลุ่มขึ้นมาเพื่อหยิบใบสัมภาษณ์และกล่องแล้วอ่านชื่อ คนที่ถูกเรียกให้ยืนขึ้น จนกระทั่งสมาชิกคนแรกอ่านข้อมูลจนจบแล้วนั่งลง ส่วนคนที่ถูกเรียกก็หยิบใบสัมภาษณ์และเรียกชื่อแล้วอ่านข้อมูลต่อไปจนจบ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบหมดทุกคน

3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน สร้างความคุ้นเคย และเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม พร้อมอธิบายประเด็นในหัวข้อที่ให้สมาชิกไปสัมภาษณ์ว่าเกี่ยวข้องกับตัวเองอย่างไร

4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม วิธีการ รูปแบบ ภาวะเบี่ยง รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ตารางวัน เวลา สถานที่ ตลอดจนการบันทึกภาพและบันทึกเสียงในการให้สัมภาษณ์แต่ละครั้ง

5. ผู้วิจัยกล่าวถึงความแตกต่างกันใดให้สมาชิกทุกคนเปิดใจยอมรับ และสมาชิกทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้ดำเนินกลุ่มไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การรักษาความลับของกลุ่ม การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ การมีความจริงใจต่อสมาชิกในกลุ่ม การตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ไม่ทำการรบกวนสมาธิของสมาชิกในกลุ่ม เช่น การปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะที่เข้ากลุ่ม ไม่พูดแทรกขึ้นมาในระหว่างที่มีสมาชิกที่กำลังแสดงความคิดเห็นหรือพูดเปิดใจ

6. ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับความหมายของการให้อภัย

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาแลกเปลี่ยนความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการให้อภัย และเปิดโอกาสให้พูดถึงความรู้สึกที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นที่สำคัญดังนี้

1.1 การสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

1.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

1.3 วัตถุประสงค์ วิธีการ ภาวะเบี่ยงของกลุ่ม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มผลของผู้วิจัย ตลอดจนวัน เวลา และสถานที่

1.3 ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของโปรแกรมเพื่อให้เกิดการรับรู้และเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

เรื่อง การรับรู้ความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่โกรธเคือง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ และเข้าใจความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่โกรธเคือง
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดต่อบุคคลที่โกรธเคืองได้ดีขึ้น

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ได้แก่เทคนิคการตระหนักรู้ (Awareness) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความคิด ความเข้าใจตนเอง อันนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และนอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิด-ปิด การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจำง การสรุป

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยสำรวจความความคิดของสมาชิกเกี่ยวกับความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่มาทำให้รู้สึกเจ็บปวด หรือโกรธแค้นในปัจจุบัน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น
3. จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปว่า จากสิ่งที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น สมาชิกคงได้เห็นว่าในขณะนี้ตนเองมีความคิดเป็นเช่นไรกับบุคคลที่มาทำให้รู้สึกเจ็บปวด หรือโกรธแค้น แล้วผลดีและผลเสียที่ได้รับจากความคิดที่ติดอยู่กับความโกรธคืออะไร
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อทำให้เกิดความกระจำงในความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่มาทำให้รู้สึกเจ็บปวด หรือโกรธแค้นในปัจจุบัน
5. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผนเพื่อที่จะหาแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านในการรับรู้ความคิดของตนเองที่มีต่อบุคคลที่โกรธเคือง
6. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นให้เหมาะสม

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้นำไปให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดและลวดคดคติที่ตนเองมีต่อผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกยอมรับและพร้อมที่จะตัดสินใจเพื่อที่จะให้อภัยให้กับบุคคลที่ทำให้เจ็บปวด
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการวางแผนหรือกำหนดเป้าหมายของตนเองที่มีผลต่อการให้อภัยผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ได้แก่ เทคนิคการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (Goal Setting) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้วางแผนชีวิตตนเองอย่างรอบคอบอันนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และตัดสินใจที่จะให้อภัยให้กับผู้ที่มาทำให้โกรธแค้น หรือเจ็บปวดได้อย่างเหมาะสม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบการฟัง

ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยขั้นสำรวจความต้องการที่จะคิดถึงเรื่องของการให้อภัยให้กับผู้ที่มาทำให้โกรธแค้น หรือเจ็บปวด
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้อภัยให้กับ
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ประเมินความคิดเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นของตนเองตามความเป็นจริงว่า เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมที่จะให้อภัยกับผู้ที่มาทำให้โกรธแค้น หรือเจ็บปวดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
4. ผู้วิจัยทำการสรุปความคิดเห็นของสมาชิกที่คิดว่าเหมาะสมและควรแก่การตัดสินใจที่จะให้อภัยให้กับผู้ที่มาทำให้โกรธแค้น หรือเจ็บปวดได้แล้ว
5. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันวางแผนการปฏิบัติ ในการปรับปรุงความคิดเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นของตนเองและเพื่อที่จะลวดคดคติของตนเองที่มีต่อผู้อื่นให้เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งเรียนรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องซึ่งการวางแผนการปฏิบัตินั้นอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของสมาชิกกลุ่มที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติที่ตนเองเป็นผู้กำหนด
7. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นให้เหมาะสม

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

เรื่อง การยอมรับความรู้สึกโกรธของตนเองที่มีต่อผู้อื่นที่ตนเองรู้สึกโกรธแค้น
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกโกรธ ไม่เพียงพอใจผู้อื่นที่มีส่วนต่อความรู้สึกในการที่จะให้อภัย
2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ และความรู้สึกของตนเองมากขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักเห็นถึงสาเหตุ ข้อดีและข้อเสียของอารมณ์โกรธได้

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory) ได้แก่เทคนิคการตระหนักรู้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความคิด ความเข้าใจตนเอง อันนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และนอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิด-ปิด การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระฉ่าง การสรุป

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยต่อกัน ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารุ่นนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ในชีวิตประจำวันของนักเรียนเคยมีคนมาทำให้รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจบ้างไหม” ถ้านักเรียนบอกว่าเคยผู้ให้คำปรึกษาก็ให้คนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน
2. จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าประสบการณ์ของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตั้งใจฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการสรุป
3. ผู้วิจัยเลือกใช้หลักการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม โดยให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเรื่องการรับรู้อารมณ์โกรธของตนเอง ได้แก่ การยอมรับว่าตนเองมีความโกรธต่อผู้อื่น การแสดงความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจต่อผู้อื่น โดยเสนอประเด็นว่า “ความรู้สึกโกรธนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร มีผลกระทบกับตนเองอย่างไร และถ้าเราไม่รู้สึกโกรธได้จะมีผลดีอย่างไร”
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นที่ผู้วิจัยได้ถามถึง จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปว่า จากสิ่งที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น สมาชิกคงได้เห็นว่ามีผลเสียที่ได้รับจากความโกรธคืออะไร และผลดีที่ได้รับจากความโกรธคืออะไร ผู้วิจัยสรุปและให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการทำให้เกิดความกระฉ่างและการสรุป

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านความโกรธของตนเองที่มีต่อผู้อื่น

6. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่สมาชิกได้กล่าวมา

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่อง การเผชิญหน้ากับอารมณ์โกรธด้วยการใช้สติ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับอารมณ์โกรธที่ไม่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้แนวทางในการเผชิญความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดหาแนวทางในการควบคุมอารมณ์โกรธด้วยการใช้สติ

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) เพื่อที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่าอยู่ในสภาพการณ์ที่รู้สึกเคยชิน และมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ต่อมาผู้รับคำปรึกษาจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจตนเอง โดยเสนอประเด็นว่า ในช่วงขณะที่เรารู้สึกตัวว่ายังมีอารมณ์โกรธอยู่นั้นเราแสดงอารมณ์ออกมาเช่นไร และมีผลดี และผลเสียอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้เล่าประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน โดยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ
3. ผู้วิจัยทำการสรุปเพื่อโยงเข้าสู่ประเด็นที่จะให้คำปรึกษาครั้งนี้คือ การเผชิญหน้ากับอารมณ์ด้วยการใช้สติ โดยผู้วิจัยเลือกใช้หลักการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนทำการนั่งสมาธิก่อนที่จะเริ่มให้จินตนาการนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตนเองและบุคคลอื่นที่มาทำให้รู้สึกโกรธ และพิจารณาถึงสถานการณ์ของตนเองในขณะนั้น ว่าตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกและแสดงออกทางอารมณ์เช่นไร และในขณะนั้นตนเองรู้ได้กำลังทำอะไรอยู่หรือไม่
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นที่ผู้วิจัยได้ถามถึง จากนั้นผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปว่า จากสิ่งที่สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น สมาชิกคงได้เห็นว่าการมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม นั้นมีผลกระทบอย่างไรกับตนเอง แล้วจะมีวิธีการอะไรที่จะใช้ในการเผชิญหน้ากับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านการเผชิญหน้ากับอารมณ์ด้วยการใช้สติ

6. ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่สมาชิกได้กล่าวมา

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

เรื่อง พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักเห็นถึงผลของการแสดงออกของพฤติกรรมของตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการให้ตัวแบบ เพื่อที่จะให้สมาชิกในกลุ่มได้อ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ให้ในใบงานเรื่อง “ความโกรธเพียงชั่ววูบ” โดยให้ดูรูปแบบของพฤติกรรมของตัวแบบแล้วร่วมกันอภิปรายการกระทำของตัวแบบ ว่าเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิด สมควรที่จะนำไปปฏิบัติตามหรือไม่ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “ความโกรธเพียงชั่ววูบ” ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้อ่าน โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มโดยเสนอประเด็นว่า จากการที่ได้อ่านเรื่อง “ความโกรธเพียงชั่ววูบ” ให้สมาชิกได้ดูรูปแบบของพฤติกรรมของตัวแบบ แล้วร่วมกันอภิปรายการกระทำของตัวแบบ ว่าเป็นพฤติกรรมนั้นเป็นอย่างไร สมควรที่จะนำไปปฏิบัติตามหรือไม่ และมีวิธีแก้ไขปัญหานี้อย่างไร
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น
4. ผู้วิจัยทำการสรุปเพื่อโยงเข้าสู่ประเด็นที่จะให้คำปรึกษาครั้งนี้คือ พฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกต่อบุคคลที่ตนโกรธแค้น โดยให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองว่าสมาชิกมีวิธีการปฏิบัติกับคนที่ทำให้เราโกรธ หรือ เจ็บปวดอย่างไร และมีผลจากการกระทำนั้นเป็นอย่างไร ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคนออกมา
5. ผู้วิจัยกระตุ้นสมาชิกให้พิจารณาถึงลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือควรปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขให้เป็นลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการแสดงออกต่อผู้อื่นมากขึ้นโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ
6. ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่สมาชิกได้กล่าวมา

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



เรื่อง “ความโกรธเพียงชั่ววูบ”

สุรพลเป็นนักเรียน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ เขาเป็นนักฟุตบอลยอดเยี่ยมของโรงเรียน และได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนในการเข้ารับเลือกตัวแทนเขตระหว่างการแข่งขันขณะที่สุรพลกำลังจะยิงประตูนั้น เขาก็ล้มลงเพราะถูกฝ่ายตรงข้ามดึงจนล้มและกรรมการก็ไม่ทันสังเกตเห็น ทำให้สุรพลไม่ได้ยิงลูกโทษ สุรพลรู้สึกโมโหมากจึงพุ่งตรงเข้าไปชกหน้าคู่แข่ง แต่กรรมการก็เข้ามาห้ามไว้และตักเตือนสุรพล สุรพลคิดว่ากรรมการลำเอียงและไม่ยุติธรรมจึงหันกลับไปผลักออกกรรมการ และชกหน้ากรรมการจนล้มลง สุรพลจึงถูกไล่ออกจากการแข่งขัน และทำให้ความหวังที่จะเป็นตัวแทนเขตเข้าแข่งขันระดับชาติ จึงสูญสิ้นไป ทำให้เขารู้สึกผิดหวังเป็นอย่างมาก

บทความเรื่อง ความโกรธเพียงชั่ววูบ

ที่มา : <http://duangden.com/EthicalLecture/528-11.html>



การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อการให้อภัยผู้อื่น และตัดสินใจที่จะให้อภัย
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับถึงลักษณะปัญหาของการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อการให้อภัยผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงลักษณะของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแก่การให้อภัยผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงออกให้เหมาะสมต่อการให้อภัยผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อที่จะให้สมาชิกสวมบทบาทและแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อที่จะสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้มีความเหมาะสมต่อการให้อภัยผู้อื่น

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อฝึกแสดงออกทางพฤติกรรม สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง โดยขออาสาสมัครสมาชิกกลุ่ม จำนวน 3 คน และแจกบทบาทสมมติให้แสดงตามบทบาทที่ได้รับ
2. หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น ให้เข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยน
3. ผู้วิจัยทำการสรุป และสอบถามถึงลักษณะพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เห็นว่าเหมาะสมแก่การแสดงออกเพื่อที่จะให้อภัยผู้ที่ทำให้โกรธ ไม่พอใจได้
4. ผู้วิจัยทำการสรุป และวางแผนการปฏิบัติตามพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มเห็นว่าเหมาะสมแก่การแสดงออกเพื่อที่จะให้อภัยผู้ที่ทำให้โกรธ ไม่พอใจได้โดยอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของสมาชิกที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
5. วิจัยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติที่ตนเองเป็นผู้กำหนด
6. ผู้วิจัยทำการสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นให้เหมาะสม

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วันเวลา สถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามและซักถามข้อสงสัยรายละเอียดของโปรแกรม



สถานการณ์จำลอง “เดินไม่ดูทางเลย”

บรรยาย : ในโรงอาหารช่วงพักกลางวัน อ่อม แก้วและกาญจน์เป็นเพื่อนนักเรียนอยู่ห้องเดียวกัน

อ่อม : กำลังเดินถือจานข้าวเที่ยงมาหนึ่งที่โต๊ะทานข้าว

แก้ว กาญจน์ : เดินพูดคุยกันอยู่ระหว่างทาง โดยไม่ทันสังเกตว่าทั้งคู่กำลังเดินไปชนอ่อมที่กำลังถือจานข้าวอยู่ และเดินไปชนกับอ่อมพอดีทำให้จานข้าวของอ่อมหล่นลงไปที่พื้น

อ่อม : “โธ่” ทำท่าตกใจ

แก้ว : ด้วยความไม่พอใจ “โธ่ ทำไมเธอถึงเดินไม่ดูทางละเนี่ย”

อ่อม : ด้วยความไม่พอใจเช่นกัน “ฉันก็เดินมาของฉันดี ๆ แต่พวกเธอเดินไม่ดูทางเองต่างหาก เธอนั้นแหละที่ผิด”

กาญจน์ : เริ่มเห็นว่าสถานการณ์เริ่มไม่ดีแล้วเลยพูดขึ้นมาว่า “แก้ว แต่เมื่อกี้เราไม่ได้ดูทางเหมือนกันนะเราเองก็ผิดเหมือนกัน”

แก้ว : แสดงความไม่พอใจใส่กาญจน์ “นี่เธอว่าเราผิดใช่ไหม ได้งั้นเราขอโทษ” และพูดขอโทษกับอ่อมด้วยน้ำเสียงที่แข็งกระด้าง

อ่อม : แสดงท่าทางเฉยเมยใส่คนทั้งคู่แล้วเดินจากไป

บรรยาย : ถึงแม้ว่าอ่อมจะได้รับคำขอโทษจากแก้วมาแล้วแต่ก็ไม่ทำให้เธอรู้สึกดีขึ้นมาเลย



การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของตนเองเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์การเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงลักษณะการให้อภัยผู้อื่นที่สมาชิกในกลุ่มนำไปใช้

ในชีวิตประจำวัน

3. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของตนเอง

4. ผู้วิจัยบอกเป้าหมายของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 แก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อทบทวนความรู้สึก พฤติกรรม และความคิดที่มีผลต่อการให้อภัยผู้อื่น และยุติกลุ่ม

ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยทบทวนการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นในด้านต่างๆ คือ

1.1 ด้านความรู้สึก ประกอบด้วย ความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ตนเองมีต่อผู้อื่นที่ทำให้ตนเองโกรธเคือง หรือขุ่นเคืองในด้าน เช่น มีความรู้สึกห่วงใยผู้อื่นยามเค้าทุกข์ร้อน ความรู้สึกเป็นมิตรต่อกัน มอบความรู้สึกอ่อนโยนให้กันและกัน เป็นต้น

1.2 ด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย ความต้องการที่จะเห็นถึงลักษณะทางพฤติกรรมของตนเองในด้านที่ดีที่แสดงออกต่อผู้ที่โกรธเคือง หรือเกลียดชัง เช่น การเข้าไปช่วยเหลือในยามที่เขามีปัญหา การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน ปฏิบัติหรือแสดงออกกับเขาด้วยดี เป็นต้น

1.3 ด้านความคิด ประกอบด้วย ความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองทัศนคติของตนเองทางความคิดในด้านที่ดีต่อผู้ที่โกรธเคือง เช่น ประารถนาให้เขามีความสุขในชีวิต ประารถนาให้เขาประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ หวังให้เขาได้พบเจอแต่ความสุข เป็นต้น

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงความรู้สึก พฤติกรรม และความคิดของตนเองที่มีผลต่อการให้อภัยผู้อื่น และสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติหรือพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเมื่อกลุ่มได้สิ้นสุดลง

3. ผู้วิจัยให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มมีความ
มั่นใจในการพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของตนเอง

2. ผู้วิจัยกล่าวขอใจนักเรียนในความร่วมมือ และกล่าวปิดโปรแกรมการให้
คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวสะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
ของตนเองทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัยและต่อกระบวนการให้คำปรึกษา

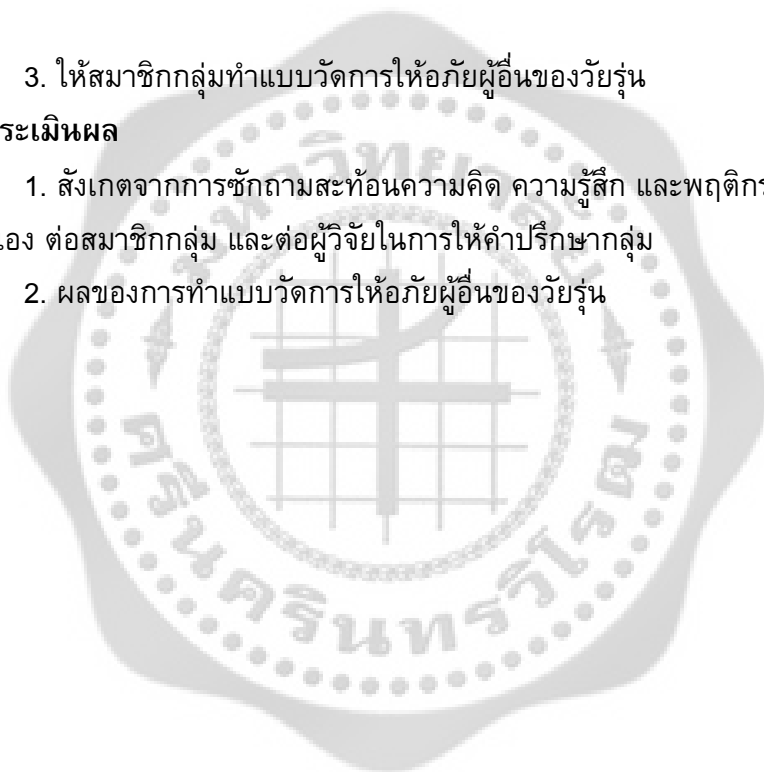
2. ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มในการนำวิธีการไปใช้ในการ
แก้ปัญหาอื่นๆ ของตน กล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการ
ให้คำปรึกษาด้วยดีตลอดมา จนทำให้สมาชิกกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมายในการพัฒนาการให้อภัย
ผู้อื่น

3. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น

การประเมินผล

1. สังเกตจากการซักถามสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิก
กลุ่มที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม และต่อผู้วิจัยในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผลของการทำแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่น



ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน ครั้งที่ 7

เรื่อง พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธ

วันที่ วันพุธที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2555

สถานที่ ห้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์

ผู้รับคำปรึกษา จำนวน 8 คน

- ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดิ์ค่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : สวัสดิ์ค่ะ สวัสดิ์ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : วันนี้เรียนกันเป็นอย่างไรกันบ้างคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : สนุกดีครับ เหนื่อยครับได้กลับบ้านมาเยอะเลย เรียนเยอะมากเลยคะ
วันนี้ งานก็เยอะตามมาด้วยคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืมคะ ถ้าอย่างนั้นวันนี้เราก็คงเหนื่อยกันมาสมควรแล้วนะคะ ถ้าอย่าง
นั้นเรามาทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกันก่อนที่จะพูดคุยกันในวันนี้ดี
ไหมคะ จะได้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายกันหน่อยคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ดีคะ ดีครับ กำลังเมื่อยอยู่พอดีเลยครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ครั้งที่แล้วจำได้ไหมคะว่าเราได้คุยกันเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง ไหนลอง
เล่าให้ฟังหน่อยสิคะ
- ปาล์ม : เรื่องการใช้สติเพื่อควบคุมอารมณ์โกรธครับ
- ป๊อป : เรื่องการแสดงอารมณ์โกรธที่ไม่ถูกต้องครับ
- ป๊อง : วิธีการควบคุมอารมณ์โกรธ ด้วยการหยุดคิดพิจารณาปัญหา และหา
สาเหตุก่อนคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ แล้วหลังจากที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมาแล้ว ทุกคนได้ลอกกลับไป
ใช้วิธีการที่พวกเราคิด แล้วผลที่ได้เป็นอย่างไรบ้างคะ
- จูน : มันก็เป็นเรื่องดี ๆ เรื่องหนึ่งนะคะ เพราะว่าการตั้งสติก่อนที่เราจะโกรธ
ใครไปจริงๆ นั้น มันทำให้เราได้หยุดคิด และเริ่มที่จะเข้าใจปัญหาว่ามัน
เกิดจากอะไร แล้วเราจะโกรธเขาทำไมต่อละคะถ้าเราตั้งสติได้ทันนะคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ คุณคิดว่ามันเป็นวิธีการที่ดีที่จะช่วยให้คุณระงับอารมณ์โกรธไว้ได้
และสามารถช่วยให้คุณเข้าใจปัญหาได้มากขึ้นด้วย
- ป๊อป : มันคงเป็นอย่างนั้นแหละครับถ้าผมทำมันได้นะครับ แต่ตอนนี้ผมยังไม่
แน่ใจว่าจะทำได้ไหม เพราะว่าตอนที่ผมรู้สึกโกรธในตอนนั้นมันคงห้าม
อารมณ์ไว้ไม่อยู่หรอกครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม ป๊อปคิดว่าป๊อปยังไม่แน่ใจว่าจะใช้วิธีการตั้งสติได้ในขณะที่โกรธอยู่
ใช้ไหมคะ

- ปิ๊อป : ครับ ผมคิดอย่างนั้นครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าเรายังไม่มั่นใจว่าในขณะที่เราจะตั้งสติได้ทัน เราก็คงไม่ควรตอบโต้ อีกฝ่ายกลับไปนะค่ะ เพราะมันจะทำให้ความโกรธเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ผู้วิจัยเชื่อในตัวของปิ๊อปนะค่ะว่าถ้าในตอนปิ๊อปโกรธปิ๊อปจะสามารถตั้งสติรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : คุณคิดอย่างไรกับวิธีการตั้งสติในการควบคุมอารมณ์โกรธที่ได้ลองกลับไปใช้บ้างค่ะ
- กุน : จริงๆแล้วก็ยังไม่ไดลองใช้ค่ะ เพราะว่าตอนนี้ยังไม่มีการทำให้โกรธ แต่ถ้ามีคนมาทำให้โกรธก็จะลองพยายามใช้วิธีนี้ดูค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ดีค่ะ ถ้าคุณมีโอกาสตั้งลองพยายามทำดูนะค่ะ ผู้วิจัยจะเป็นกำลังใจให้ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : สำหรับวันนี้เราจะมาคุยกันในหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธ เดี่ยวผู้วิจัยจะแจกใบงานให้อ่านนะค่ะ แล้วเดี๋ยวเราก็อ่านด้วยกัน ให้อ่านประมาณ 5 นาที นะค่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นอย่างไรบ้างค่ะ จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในใบงานที่ผู้วิจัยได้แจกให้อ่านแล้ว ทุกคนคิดอย่างไรกับสถานการณ์เช่นนี้ค่ะ พฤติกรรมที่เขาแสดงออกมาเป็นอย่างไรบ้าง แล้วเป็นพฤติกรรมนั้นยังงัยค่ะ
- ปาล์ม : ไม่ดีเลยครับ เพราะว่าเค้าขาดความยั้งคิดเข้าไปทำร้ายกรรมกรข้างสนามเลยทำให้ตัวเองถูกไล่ออกจากการแข่งขันนั้นเองครับ
- ป๊อง : เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ของสุรพลและเขาก็แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่รุนแรงค่ะ
- อิงค์ : ก็เป็นเหตุการณ์ที่สุรพลเค้าเป็นคนโมโหง่ายด้วยมั้งครับ เลยทำให้เขาเข้าไปทำร้ายกรรมกรโดยไม่ยอมรับว่ามันอาจเกิดความผิดพลาดกันได้ แต่เรื่องเพียงนิดเดียวเลยกลายเป็นเรื่องใหญ่โต
- จูน : จริงๆแล้วเรื่องในตอนแรกมันก็ไม่ได้อะไรใหญ่โตอะไรนะค่ะ แต่พอเค้าแสดงความโกรธไปยังกรรมกรที่ตัดสินไปอย่างนั้นแล้ว ก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา
- แอน : ค่ะ มันเป็นเรื่องที่คิดว่าเค้าคงไม่ได้ตั้งใจแน่ๆ ค่ะ ถ้าเค้าสามารถตั้งสติระงับอารมณ์โกรธเอาไว้บ้าง
- หม่อม : จริงๆ พฤติกรรมที่สุรพลแสดงออกมานั้นก็สมควรแล้วละค่ะที่โดนไล่ออกจากสนามไป เพราะถ้าไม่โดนลงโทษ เค้าคงไม่ได้รับรู้สึกรับผิดกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรอกค่ะ

- ปิ๊อป : มันเป็นอารมณ์ชั่ววูบนะครับ เพราะว่าในตอนนั้นอารมณ์โกรธที่โดนดึงเส้นและพลาดโอกาสในการยิงลูกโทษคงทำให้ลืมตัวว่าได้อะไรลงไป
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคุณคิดว่าอย่างไรบ้างคะ
- กุน : หนูก็คิดเหมือนกับที่ทุกคนพูดออกมาแหละค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเราทุกคนที่คิดว่าพฤติกรรมที่เราได้รับรู้จากใบงานนี้เป็นพฤติกรรมที่สมควรที่จะปฏิบัติตามไหมคะ แล้วเพราะอะไรถึงคิดเช่นนั้น
- ปาล์ม : เป็นพฤติกรรมที่ไม่สมควรทำตามครับ เพราะเค้าใช้อารมณ์มากเกินไปเลยทำให้ตัวเองมีปัญหา
- อิงค์ : คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่น่าทำตามครับ เพราะว่าพฤติกรรมนั้นไม่เหมาะสมต่อการเป็นทั้งนักกีฬาและก็เป็นตัวแทนโรงเรียนที่ใช้อารมณ์ตัดสินแทน
- ปิ๊อป : ไม่สมควรที่จะทำตามครับ เพราะเค้าใช้พฤติกรรมที่รุนแรงเกินกว่าเหตุครับ แทนที่จะใช้เหตุผลกันถึงแม้ว่ากรรมการอาจจะไม่รับว่ามองไม่เห็นก็จริงแต่ก็ไม่ควรที่จะชกกรรมการแบบนั้นครับ
- หม่อน : เป็นพฤติกรรมที่ไม่น่าทำตามค่ะ เพราะว่าเค้าไม่มีการยั้งคิด และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมค่ะ
- จูน : เป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรทำตามค่ะ เพราะเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรงไม่สมควรในการที่จะทำตามหรือเอาเป็นเยี่ยงอย่าง
- แอน : เป็นพฤติกรรมที่ไม่สมควรที่จะทำตามค่ะ เพราะเขาใช้อารมณ์มาก่อนเลยทำให้ตนเองมีปัญหาที่มาทีหลังและต้องมานั่งเสียใจและผิดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- ป๊อง : ไม่สมควรที่จะทำตามค่ะ เพราะถ้าเขาไม่ใช้อารมณ์โกรธมาตัดสินอาจจะได้เล่นต่อในสนามและอาจจะทำได้ดีกว่านี้ค่ะ
- กุน : ไม่เหมาะที่จะทำตามค่ะ เพราะว่าเขามีพฤติกรรมที่รุนแรงค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ เราทุกคนในที่นี้ก็คิดว่าพฤติกรรมที่เราได้รับรู้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่สมควรที่จะทำตาม เพราะว่าเค้าใช้อารมณ์อยู่เหนือการตัดสินใจที่ทำในสิ่งที่ผิด จึงทำให้เขาต้องมานั่งผิดหวังและพลาดโอกาสในการเป็นตัวแทนนักกีฬาเขต จะเห็นได้ว่าการที่เราใช้อารมณ์เข้ามาตัดสินใจอาจทำให้เราได้ทำอะไรผิดพลาดลงไปและอาจจะต้องพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ด้วย

- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นทีนี้ เราลองมาสำรวจและพิจารณาการแสดงออกหรือพฤติกรรมที่เราทำให้เห็นตอนที่เรามีอารมณ์โกรธดูนะค่ะ ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นเช่นไร เป็นพฤติกรรมที่สมควรที่จะทำใหม่และผลของการกระทำเช่นนั้นเป็นอย่างไร
- ปาล์ม : ถ้าเป็นของผมนะก็ไม่มีอะไรก็อยู่เฉยนะเดี๋ยวนี้นี้แต่เมื่อก่อนผมจะเดินเข้าไปหาเขาเลยหรือไม่ก็มีการชกต่อยกันบ้าง แต่เดี๋ยวนี้นี้ไม่แล้วครับ ผมจะอยู่เฉยๆและไม่เข้าไปยุ่งกับเขาหรือไม่ก็พยายามเปลี่ยนไปทำหรือพูดกันถึงเรื่องอื่นแทน ถ้าเป็นพฤติกรรมของผมในตอนนี้นี้ผมคิดว่ามันสมควรที่จะทำแล้วครับเพราะมันจะได้ไม่มีปัญหาระหว่างกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม พฤติกรรมที่ปาล์มแสดงออกในตอนที่มีอารมณ์โกรธนั้นคือก็ถอยไปอยู่ห่างๆจากคนๆนั้นให้มากที่สุดหรือไม่ก็ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ใหม่ใช้ใหม่ค่ะ เพราะไม่อยากมีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลคนนั้น
- ปาล์ม : ครับ ผมจะอยู่ห่างๆ เขาไปเลยหรือไม่ก็จะเปลี่ยนประเด็นไปในทางอื่นแทน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วปาล์มคิดว่าผลของการกระทำในลักษณะนี้มีผลต่อปาล์มเป็นอย่างไรบ้าง
- ปาล์ม : ก็ดีครับ ผมก็ไม่มีปัญหากับเพื่อนด้วย และก็ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องนั้นอีก
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืมค่ะ แล้วคนอื่น ๆ ละคะเป็นอย่างไรกันบ้าง
- ป๊อป : ของผมก็คล้ายๆกับของปาล์มนะครับแต่ผมจะไม่อยู่ห่างเขาหรอกนะ เพราะว่าผมเองนี่ละที่จะเข้าไปสะกิดเขาให้เข้าใจว่าเราคิดอย่างไรจะไม่ได้ต้องมีปัญหาตามมาทีหลัง แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่ค่อยสนิทผมก็จะอยู่เฉยๆครับแล้วก็ไม่ไปคิดถึงมันอีก
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม ป๊อปแสดงออกด้วยการเข้าไปแก้ไขปัญหานั้นให้กระจ่างด้วยตัวเอง หากเป็นคนที่ป๊อปคิดว่าไม่สนิทด้วยก็จะอยู่เฉยๆ หรือไม่ก็พยายามไม่คิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วป๊อปคิดว่าผลของการกระทำในลักษณะนี้มีผลต่อป๊อปเป็นอย่างไรบ้างคะ
- ป๊อป : ผมก็คิดว่ามันก็ดีอยู่แล้วครับ เพราะว่าผมก็ไม่ได้เสียเพื่อนแถมยังได้เล่นสนุกกับเขาไปด้วย (หัวเราะ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืมค่ะ ดีแล้วค่ะ ป๊อปทำได้ดีแล้วนะ แล้วมีใครในที่นี้ที่เราคิดว่าเราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบ้างไหมคะ

- หม่อน : ค่ะของหนูไม่เป็นอย่างนั้นค่ะ เวลาที่หนูโกรธถ้าเขาทำกับหนูให้หนูโกรธมากเท่าไรหนูก็จะทำเขากลับคืนเป็นเท่าตัวเลยคะ ให้เขารู้สึกเจ็บกว่าที่เขาทำกับหนู คือปกติหนูเป็นคนตรง ๆ นะคะถ้าเวลาที่หนูไม่ชอบอะไรหนูก็จะบอกเค้าไปตรง ๆ ไปเลยนะคะว่าหนูไม่ชอบนะที่เค้ามาทำแบบนี้ แต่ถ้าเขายังทำอยู่หนูก็จะทำเขากลับไปคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม หม่อนเป็นคนที่เมื่อเวลามีใครมาทำให้โกรธหม่อนก็จะรู้สึกว่าตนเองยอมไม่ได้ต้องให้เขารู้สึกเจ็บปวดอย่างที่เรารับและต้องการให้เขารู้สึกเจ็บมากกว่าเราด้วย แล้วหม่อนคิดว่าการกระทำแบบนี้จะมีผลกับหม่อนอย่างไรบ้างคะ
- หม่อน : หนูก็ไม่สนใจเขาคะก็เขาอยากมาทำให้หนูเจ็บก่อน หนูแค่ต้องการให้เขารู้ว่าเขาทำให้เราเจ็บปวดนะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วสัมพันธ์ภาพระหว่างหม่อนกับคนอื่นนั้นจะเป็นอย่างไรบ้างคะ
- หม่อน : เขาก็อบนุคะ ถ้าเป็นคนที่หนูสนิทด้วยนะคะ แต่พอผ่านไปซักพักหนูก็นึกว่าเขาไปว่า”เป็นอย่างไรบ้างละ ที่นี้รู้สึกแล้วหรือยัง” แต่ถ้าเป็นคนที่หนูไม่สนิทด้วยหนูก็จะอยู่ห่าง ๆ เขามากกว่าคะเพราะว่าไม่สนิทกันอยู่แล้ว
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม เราคิดว่าถ้าเราสนิทกับคนอื่นอยู่แล้ว เราก็จะทำให้เขารู้ตัว และรับรู้ความรู้สึกของเรา แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่สนิทหม่อนก็จะขอยุ่ห่าง ๆ จากคน ๆ นั้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วหม่อนคิดว่าการกระทำเช่นนี้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมไหมคะ ถ้าหม่อนทำเช่นนี้กับคนที่เราโกรธแล้วถ้ากระทำกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จะเป็นอย่างไรคะ
- หม่อน : จริง ๆ ก็รู้ะคะว่ามันไม่เหมาะสม แต่มันก็อดที่จะทำไม่ได้ เพราะมันเป็นนิสัยของเราไปแล้วคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : หม่อนรู้ใช่ไหมคะว่าถ้าเรายังทำกันต่อไปไม่รู้จบมันก็จะหาทางแก้ปัญหา นั้นไม่ได้ เพราะอาจจะทำให้เราล้มไปได้ว่าจริง ๆ แล้วสาเหตุของปัญหานั้นเริ่มต้นมาจากอะไร
- หม่อน : ค่ะ แต่มันก็ทำงานเคยชินไปแล้วคะตอนนี้รู้สึกว่ามันยากมากถ้าจะไม่ทำอย่างนั้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม ที่เราคิดว่าตอนนี้เรายังทำไม่ได้แต่หลังจากวันนี้ที่เราได้พูดคุยกันไปแล้วนะคะผู้วิจัยก็หวังว่าจะเห็นความพยายามของหม่อนนะคะว่าหม่อนจะไม่ทำพฤติกรรมเช่นนี้อีก ผู้วิจัยเชื่อว่าหม่อนสามารถทำได้แน่คะ หม่อนต้องเชื่อมั่นในตัวเองด้วยนะคะว่าตัวเองก็สามารถทำได้เช่นกัน

- หม่อม : ค่ะ หนูจะพยายามนะคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ผู้วิจัยก็จะเป็นกำลังใจให้ด้วยนะคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคนอื่นๆละค่ะ เป็นอย่างไรกันบ้าง
- จูน : เวลาที่หนูรู้สึกโกรธใครส่วนมากหนูก็จะแสดงออกทางอารมณ์ซะมากกว่าค่ะ จริงๆแล้วหนูเป็นคนที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ร้องไห้บ่อยมากเลยละค่ะ หรือในบางทีก็อยู่ห่างๆ เขาไปเลยไปเข้าไปยุ่งกับเขาเลยละค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม จูนเป็นคนที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ได้ง่ายใช่ไหมคะถ้ามีคนมาทำให้โกรธเราจะรู้สึกเสียใจและร้องไห้ออกมาแทนการแสดงท่าทางที่แสดงออกว่าโกรธออกมา หรือไม่ก็จะเลือกที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุคคลคนนั้นอีก
- จูน : ค่ะ หนูทำอย่างนั้นค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วจูนคิดว่าผลของการแสดงออกมาในลักษณะนี้มีผลต่อจูนเป็นอย่างไรบ้างค่ะ
- จูน : ก็ทำให้เราสะเทือนใจอยู่บ้างค่ะ แต่พอผ่านไปซักรั้วหนูก็จะลืมไปแล้วค่ะ เพราะว่าหนูได้ระบายอารมณ์ออกมาแล้วค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืมค่ะ จูนคิดว่านั้นเป็นวิธีการที่ทำให้เราได้ระบายอารมณ์ที่เราารู้สึกโกรธออกมา
- จูน : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คนที่เหลือนะคะ
- อิงค์ : ก็เหมือนๆที่เพื่อนพูดมาตอนแรกๆแหละครับ ผมมักจะอยู่เงียบไม่ค่อยพูดมากกว่า ถ้าผมโกรธผมก็จะอยู่เฉยๆ ไม่ไปยุ่งกับเขา
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วอิงค์คิดอย่างไรกับการที่เรากระทำแบบนั้นออกมา
- อิงค์ : ผมก็เป็นคนเงียบๆอยู่แล้วครับเลยไม่คิดว่ามันเป็นปัญหาอะไร แต่ถ้าอะไรที่มันโดนทำอยู่อย่างนั้นนานๆ เข้า บางทีผมก็ระเบิดอารมณ์ออกมาบ้าง
- ผู้ให้คำปรึกษา : อิงค์ระเบิดอารมณ์ออกมาอย่างไรคะ
- อิงค์ : ผมก็จะหันไปพูดกับเขาครับแต่เสียงที่พูดนั้นก็ดังขึ้นมา พอผมพูดเสร็จแล้วก็กลับไปเป็นแบบเดิมครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อิงค์คิดว่านี่เป็นวิธีการหนึ่งที่เราได้ระบายความโกรธออกมาแล้วใช่ไหมคะ
- อิงค์ : ครับ

- แอน : ของหนูก็จะเป็นแบบขอยุ่ห่างๆจากคนอื่นๆนั้น หรือไม่บางทีก็แอบไป
นินทากับเพื่อนบ้างเป็นบางครั้งค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วการที่แอนแสดงออกด้วยวิธีการนำบุคคลที่ทำให้โกรธไปนินทา
อย่างนั้นเราคิดว่าเป็นอย่างไรบ้างคะ แล้วถ้าเราเป็นฝ่ายโดนกระทำ
อย่างนี้ด้วยเช่นกันเราจะรู้สึกอย่างไร
- แอน : ก็คงจะรู้สึกไม่พอใจ ที่เขาเอาเราไปนินทา
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ดังนั้นเราก็จะเห็นแล้วว่ามันเป็นพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงประสงค์
เพราะถ้าบุคคลอื่นมาทำเช่นนี้กับเรา เราก็คงจะรู้สึกไม่ดีเช่นกัน
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ จากที่เราได้พูดคุยกันไปก็พอจะเห็นกันได้บ้างแล้วนะคะว่า
พฤติกรรมไหนที่เหมาะสมที่จะกระทำเมื่อเวลาที่เรามีอาการโกรธ และ
พฤติกรรมไหนที่ไม่เหมาะสมต่อการแสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้โกรธ
อีกทั้งเพื่อนๆของเราบางคนยังได้บอกข้อดี และข้อเสียของการกระทำ
นั้นๆด้วยใช่ไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : จากที่เราได้พูดคุยกันมาในวันนี้คะเราก็ได้พูดถึงกันเรื่องอะไรบ้าง
ค่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องของการแสดงออกทางพฤติกรรมในขณะที่มีอารมณ์โกรธครับ
พฤติกรรมที่เหมาะสมที่จะปฏิบัติและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่จะ
ปฏิบัติค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะวันนี้เราได้พูดถึงถึงเรื่องของพฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลที่ทำให้
รู้สึกโกรธและลักษณะพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติและไม่พึงปฏิบัติ และ
เพื่อให้ทราบถึงผลของการกระทำที่ได้กระทำลงไปว่าเป็นผลดีหรือ
ผลเสียอย่างไรกันบ้างนะคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ตอนนี้มีใครสงสัยอะไรกันบ้างไหมคะ ถามกันได้เลยคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นก็ขอจบการให้คำปรึกษาครั้งนี้เพียงเท่านี้ก่อนนะคะ และ
การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไปเราจะเจอกันในวันศุกร์ นะคะ ที่
ห้องนี้เช่นเดิม เวลา 15.30 นาฬิกา นะคะ สวัสดีค่ะ

ภาคผนวก ค

1. ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์เฉพาะ ของ
แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
2. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของ
แบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน
3. คะแนนการให้อภัยผู้อื่นก่อนและหลังการเข้าร่วม
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ค่าความสอดคล้อง	หมายเหตุ
1.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
2.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
3.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
4.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
5.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
6.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
7.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
8.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
9.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
10.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
11.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
12.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
13.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
14.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
15.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
16.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
17.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
18.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
19.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
20.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
21.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
22.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
23.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
24.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
25.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
26.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
27.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
28.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
29.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
30.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ค่าความสอดคล้อง	หมายเหตุ
31.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
32.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
33.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
34.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
35.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
36.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
37.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
38.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
39.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
40.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
41.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
42.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
43.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
44.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
45.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
46.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
47.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
48.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
49.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
50.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
51.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
52.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
53.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
54.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
55.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
56.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
57.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
58.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
59.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้
60.	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1.	.80	30.	.74
2.	.67	31.	.53
3.	.73	32.	.56
4.	.72	33.	.64
5.	.55	34.	.60
6.	.43	35.	.57
7.	.67	36.	.74
8.	.78	37.	.29
9.	.55	38.	.67
10.	.51	39.	.20
11.	.73	40.	.55
12.	.61	41.	.45
13.	.69	42.	.52
14.	.65	43.	.59
15.	.80	44.	.62
16.	.80	45.	.67
17.	.76	46.	.71
18.	.59	47.	.45
19.	.63	48.	.72
20.	.78	49.	.69
21.	.71	50.	.66
22.	.45	51.	.54
23.	.75	52.	.75
24.	.61	53.	.48
25.	.56	54.	.68
26.	.68	55.	.74
27.	.42	56.	.70
28.	.68	57.	.73
29.	.71	58.	.75

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมด = .9754

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยการให้อภัยผู้อื่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาการให้อภัยผู้อื่นของนักเรียน

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1.	3.01	3.63
2.	3.10	3.44
3.	2.65	3.24
4.	3.65	4.01
5.	3.65	5.36
6.	1.96	2.84
7.	3.65	3.89
8.	2.10	2.63



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	22 เมษายน พ.ศ.2528
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่ปัจจุบัน	13/351 หมู่บ้านนนทวัน-ปิ่นเกล้า ถนนกาญจนาภิเษก แขวงบางไผ่ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10160
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย (ศิลป์-คำนวณ) จาก โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2550	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) คณะศิลปศาสตร์ เอกจิตวิทยา การแนะแนวและการให้คำปรึกษา จาก เซนต์หลุยส์วิทยาลัย
พ.ศ.2555	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

